

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VENDE • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
28	29	30	31	1er	2	3
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation </p> <p>Lundi au vendredi minuit. Écoutez-la autant de fois que vous voulez! Mon to Fri. Do it as often as you'd like! [3 \$]</p>					<p>RETRAITE 1 • DU 2 AU 22 JANVIER </p> <p>Investir dans sa paix d'esprit Programme de 21 jours de méditation Avec Guèn Kelsang Chögyan Intro 9 h à 10 h (2 janv) Voir site Web pour horaire [125\$]</p>	
RELÂCHE					<p>ENSEIGNEMENT DU NOUVEL AN </p> <p>2021 : l'année d'un esprit positif Avec Guèn Kelsang Chögyan 16 h - 17 h 30 [12 \$]</p>	
4	5	6	7	8	9	10
<p>RETRAITE 1 • DU 2 AU 22 JANVIER </p> <p>Investir dans sa paix d'esprit Programme de 21 jours de méditation - Avec Guèn Kelsang Chögyan Voir site Web pour horaire [125\$] Date limite d'inscription: 20 janvier Séances disponibles jusqu'au 24 janvier</p>						
<p>RETRAITE 2 • DU 2 AU 22 JANVIER </p> <p>Intégrer le Lamrim au quotidien Programme de 21 jours de méditation - Avec Guèn Kelsang Chögyan Voir site Web pour horaire [150\$] Date limite d'inscription: 20 janvier Séances disponibles jusqu'au 24 janvier</p>						
		<p>• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Sa santé : commencer par l'esprit Bien se comprendre 19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>	<p>24 hres de Bouddha Tara verte </p> <p>En direct du CMK Mandjoushri (Royaume-Uni) Séances gratuites non-guidées à toutes les 4 heures Montréal : 21 h • 1 h • 5 h • 9 h • 13 h • 17 h</p>		<p>VR • TSOG </p> <p>10 h [Prérequis nécessaires]</p> <p>OGS • TSOG </p> <p>16 h 00 - 17 h 45</p>	
11	12	13	14	15	16	17
<p>RETRAITES 1 ET 2 • DU 2 AU 22 JANVIER </p>						
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation </p> <p>Lundi au vendredi minuit. Écoutez-la autant de fois que vous voulez! Mon to Fri. Do it as often as you'd like! [3 \$]</p>					<p>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL </p> <p>Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]</p>	
<p>• NEW SERIES • MÉDITATION & BUDDHISM </p> <p>Overcoming a Difficult Year, and Triving in the New Year : Overcoming Fatigue and Despair MON 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until midnight Thursday)</p>					<p>Journal de préceptes</p>	
<p>JES • TSOG </p> <p>16 h - 17 h 15</p>		<p>MÉDITATION & BOUDDHISME Sa santé : commencer par l'esprit Diagnostic de nos "patterns" négatifs 19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>SODJONG Pour personnes ordonnées 18 h - 19 h 30</p>		
<p>• NOUVELLE SÉRIE • LE PLAISIR DE MÉDITER Se "recalibrer" grâce à la méditation Savoir s'arrêter 19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h</p>		<p>BOUDDHA DE LA MÉDECINE </p> <p>Prières pour les gens vivant des difficultés physiques ou mentales 14 h - 15 h</p>		
18	19	20	21	22	23	24
<p>RETRAITES 1 ET 2 • DU 2 AU 22 JANVIER </p>						
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation </p> <p>Lundi au vendredi minuit. Écoutez-la autant de fois que vous voulez! Mon to Fri. Do it as often as you'd like! [3 \$]</p>					<p>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL </p> <p>Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]</p>	
<p>MÉDITATION & BUDDHISM </p> <p>Overcoming a Difficult Year, and Triving in the New Year : Centering Yourself MON 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until midnight Thursday)</p>					<p>POWA </p> <p>Prières pour les défunts 14 h - 15 h</p>	
<p>JES • TSOG </p> <p>16 h - 17 h 15</p>		<p>MÉDITATION & BOUDDHISME Sa santé : commencer par l'esprit Le remède du bonheur 19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30</p>		
<p>LE PLAISIR DE MÉDITER Se "recalibrer" grâce à la méditation Revenir aux sources 19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h</p>		<p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30</p>		
25	26	27	28	29	30	31
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation </p> <p>Lundi au vendredi minuit. Écoutez-la autant de fois que vous voulez! Mon to Fri. Do it as often as you'd like! [3 \$]</p>					<p>ATELIER </p> <p>Vitalité & sagesse La pratique de l'imagination correcte Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 à 13 h [25 \$]</p>	
<p>MÉDITATION & BUDDHISM </p> <p>Overcoming a Difficult Year, and Triving in the New Year : Growing and Thriving MON 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until midnight Thursday)</p>					<p>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL </p> <p>Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]</p>	
<p>VR 7 h - 9 h</p>		<p>MÉDITATION & BOUDDHISME Sa santé : commencer par l'esprit Le calme stable 19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>TM • TSOG </p> <p>13 h 30 - 17 h 30</p>		
<p>OGS • TSOG </p> <p>16 h 00 - 17 h 45</p>		<p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h</p>		<p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30</p>		
<p>LE PLAISIR DE MÉDITER Se "recalibrer" grâce à la méditation Surmonter les distractions 19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h</p>		<p>RETRAITE </p> <p>Retraite de Bouddha Amitayous Avec Guèn Kelsang Chögyan 30 janv (guidées) 31 janv (non guidées) 14 h 30 à 16 h 9 h à 10 h 15 16 h 30 à 18 h 14 h 30 à 15 h 45 16 h 30 à 17 h 45 Retraite complète [10 \$]</p>		