

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation 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 Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]</p>
<p>VR 7 h - 9 h</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>LE PLAISIR DE MÉDITER Créer un espace paisible en soi Créer sa sérénité : concentration 101 19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>	<p>JES • TSOG 16 h - 17 h 15</p> <p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>MÉDITATION & BOUDDHISME Le pouvoir de la bienveillance Le suprême bon coeur : la bodhichitta 19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30</p>	<p>COURS SPÉCIAL Sagesse Universelle Respect Avec Guèn Kelsang Menla 19 h 30 à 21 h [15 \$]</p> <p>24 hrs de Bouddha Tara verte Séances non-guidées à toutes les 4 heures 21 h - 1 h - 5 h - 9 h - 13 h - 17 h</p>	<p>ATELIER Une vie épanouie : L'art de se réjouir Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 à 13 h [25 \$]</p>	<p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 14 h - 18 h 30</p>
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation 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>Jour de préceptes</p> <p>J♥ 7 h 30 - 8 h 20</p> <p>BOUDDHA DE LA MÉDECINE Prières pour les gens vivant des difficultés physiques ou mentales 11 h - 12 h</p> <p>SODJONG [pour personnes ordonnées seulement] 16 h - 17 h</p>	<p>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]</p> <p>POWA Prières pour les défunts 16 h - 17 h</p>
<p>VR 7 h - 9 h</p> <p>OGS • TSOG 16 h 00 - 17 h 45</p> <p>LE PLAISIR DE MÉDITER Créer un espace paisible en soi Rester "cool" dans l'action 19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>	<p>JES • TSOG 16 h - 17 h 15</p> <p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Profond altruisme : du concept à la pratique Donner sans se forcer 19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p>		
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation 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 La concentration : Esprit équilibré pour des relations harmonieuses Avec Guèn Kelsang Chögyan 4 séances [25 \$] #1 : 9 h à 10 h #2 : 11 h à 12 h #3 : 14 h à 15 h #4 : 16 h à 17 h</p>	<p>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]</p> <p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 14 h - 18 h 30</p>
<p>VR 7 h - 9 h</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>• NOUVELLE SÉRIE • LE PLAISIR DE MÉDITER Confiance et performance En finir avec la pression 19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>	<p>JES • TSOG 16 h - 17 h 15</p> <p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>MÉDITATION & BOUDDHISME Profond altruisme : du concept à la pratique Une vie éthique 19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p>		
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation 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>TM • TSOG 8 h 30 - 12 h</p>	
<p>VR 7 h - 9 h</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>LE PLAISIR DE MÉDITER Confiance et performance Créer de l'espace mental 19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>	<p>OGS • TSOG 16 h - 17 h 30</p> <p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>MÉDITATION & BOUDDHISME Profond altruisme : du concept à la pratique Développer sa flexibilité mentale 19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30</p>	<p>FESTIVAL INTERNATIONAL Rien n'a plus de sens que cela Transmission de pouvoir de Bouddha Shakyamouni Avec Guèn-la Kelsang Khyenrab kadampafestivals.org/fr/printemps</p>		
<p>FESTIVAL INTERNATIONAL Rien n'a plus de sens que cela Transmission de pouvoir de Bouddha Shakyamouni Avec Guèn-la Kelsang Khyenrab kadampafestivals.org/fr/printemps</p>				<p>JOUR SPÉCIAL Jour de la rotation de la roue du dharma OGS • TSOG 16 h - 17 h 30</p>	<p>ATELIER La confiance en soi sans l'égo Croire en son potentiel Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 à 13 h [25 \$]</p>	<p>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]</p> <p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 14 h - 18 h 30</p>
		<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>MÉDITATION & BOUDDHISME Profond altruisme : du concept à la pratique L'effort joyeux 19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p> <p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30</p>	<p>COURS SPÉCIAL Sagesse Universelle Vacuité Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h 30 à 21 h [15 \$]</p>	<p>J♥ 16 h - 16 h 50</p>	