

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
28	29	30	1 <sup>er</sup>	2	3	4
<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><b>ATELIER</b> </p> <p><b>Apprendre à donner sans attente</b></p> <p>La vraie générosité</p> <p>Avec Aurore Dijoux</p> <p>9 h 30 à 13 h [25 \$]</p>	<p><b>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL</b> </p> <p>Le bonheur qui compte vraiment</p> <p>11 h - 12 h 15 [12 \$]</p> <p><b>BOUDDHA DE LA MÉDECINE</b> </p> <p>Prières pour les gens vivant des difficultés physiques ou mentales</p> <p>14 h - 15 h</p>
VR 7 h - 9 h						
<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>		
<p><b>QUESTIONS PROFONDES RÉPONSES SAGES</b></p> <p>Comment me sentir toujours protégé ?</p> <p>19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]</p>	<p><b>TM • TSOG</b></p> <p>18 h - 21 h 45 </p>	<p><b>MÉDITATION &amp; BOUDDHISME</b></p> <p>Notre identité selon Bouddha</p> <p>L'illusion d'un "MOI"</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>	<p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme]</p> <p>18 h 30 - 20 h 30</p>			
5	6	7	8	9	10	11
VR 7 h - 9 h		<p><b>24 hres de Bouddha Tara verte</b> </p> <p>Séances non-guidées à toutes les 4 heures</p> <p>21 h - 1 h - 5 h - 9 h - 13 h - 17 h</p>				<p><b>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL</b> </p> <p>Ce qui nous unit à chaque être</p> <p>11 h - 12 h 15 [12 \$]</p> <p>En personne - sur inscription</p> <p><b>OGS • TSOG</b> </p> <p>11 h - 12 h 45</p>
<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>		
<p><b>QUESTIONS PROFONDES RÉPONSES SAGES</b></p> <p>Comment changer mon karma?</p> <p>19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]</p>	<p><b>• NOUVELLE SÉRIE • LA VOIE BOUDDHISTE</b></p> <p>S'introduire au Joyau du cœur</p> <p>Découvrir "Le Joyau du cœur" d'un kadampa</p> <p>19 h - 20 h 30 [12 \$]</p>	<p><b>• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION &amp; BOUDDHISME</b></p> <p>Quatre bonnes habitudes pour une vie saine</p> <p>La clé des bonnes habitudes</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>				
12	13	14	15	16	17	18
VR 7 h - 9 h			Jour de préceptes		<p><b>RETRAITE</b> </p> <p><b>Ancré dans le moment présent</b></p> <p>Méditations et conseils pratiques pour une vie équilibrée</p> <p>Avec Catherine Bélanger</p> <p>9 h 30 à 12 h 45 [20 \$]</p> <p>Horaires des séances :</p> <p>#1 : 9 h 30 - 10 h 15</p> <p>#2 : 10 h 45 - 11 h 30</p> <p>#3 : 12 h 00 - 12 h 45</p>	<p><b>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL</b> </p> <p>Le piège de l'égo</p> <p>11 h - 12 h 15 [12 \$]</p> <p><b>POWA</b> </p> <p>Prières pour les défunts</p> <p>14 h - 15 h</p>
<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>		
<p><b>QUESTIONS PROFONDES RÉPONSES SAGES</b></p> <p>Comment s'arrêter de souffrir?</p> <p>19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]</p>	<p><b>LA VOIE BOUDDHISTE</b></p> <p>S'introduire au Joyau du cœur</p> <p>Demander et recevoir de l'aide</p> <p>19 h - 20 h 30 [12 \$]</p>	<p><b>MÉDITATION &amp; BOUDDHISME</b></p> <p>Quatre bonnes habitudes pour une vie saine</p> <p>Reconnaître sa négativité</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>				
19	20	21	22	23	24	25
VR 7 h - 9 h						<p><b>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL</b> </p> <p>Créer un refuge en soi</p> <p>11 h - 12 h 15 [12 \$]</p> <p>En personne - sur inscription</p> <p><b>OGS • TSOG</b> </p> <p>14 h - 15 h 30</p>
<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>		
<p><b>QUESTIONS PROFONDES RÉPONSES SAGES</b></p> <p>Le nirvana: c'est quoi?</p> <p>19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]</p>	<p><b>LA VOIE BOUDDHISTE</b></p> <p>S'introduire au Joyau du cœur</p> <p>Un protecteur de sagesse</p> <p>19 h - 20 h 30 [12 \$]</p>	<p><b>MÉDITATION &amp; BOUDDHISME</b></p> <p>Quatre bonnes habitudes pour une vie saine</p> <p>Savoir se contenter</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>				
26	27	28	29	30	31	1 <sup>er</sup>
VR 7 h - 9 h			<p><b>TM • TSOG</b></p> <p>8 h 30 - 12 h 15 </p>	<p><b>FESTIVAL INTERNATIONAL D'ÉTÉ</b> </p> <p>Du 30 juillet au 14 août</p> <p><b>La pratique du cœur</b></p> <p>Transmission de pouvoir de Dordjé Shougden, et enseignements sur le Lamrim</p> <p><b>The Heart Practice</b></p> <p>Empowerment of Dorje Shugden and teachings on Lamrim</p> <p>Avec Guën-la Kelsang Dékyong</p> <p>kadampafestivals.org/fr/ete</p> <p>Surveillez le site <a href="http://meditationmontreal.org">meditationmontreal.org</a> pour les possibilités d'assister en personne au CMK Montréal</p>		
<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>	<p>Méditation guidée </p> <p>12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]</p> <p>J♥ 16 h - 16 h 50 </p>			
<p><b>QUESTIONS PROFONDES RÉPONSES SAGES</b></p> <p>La colère: c'est utile ou pas?</p> <p>19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]</p>	<p><b>JES • TSOG</b></p> <p>16 h - 17 h 15 </p>	<p><b>MÉDITATION &amp; BOUDDHISME</b></p> <p>Quatre bonnes habitudes pour une vie saine</p> <p>Le pouvoir de la gratitude</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$]</p>				