

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
1er	2	3 VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]	4	5	6 <b>JOUR SPÉCIAL</b> <b>Jour international des temples</b>	7 <b>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL</b> La compassion universelle Bonnes et mauvaises conditions : devenir équanime Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	<b>RETRAITE</b> <b>La Voie de la félicité</b> La pratique de Vajrayogini Prérequis nécessaires Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h à 16 h	<b>24 hrs de Bouddha Tara verte</b> Séances non-guidées à toutes les 4 heures 21h
JES 16 h - 17 h	JES • TSOG 16 h - 17 h 15	JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h		
•THÈME : MÉDITATION• Pourquoi la méditation rend heureux ? 19 h - 20 h 15 [12 \$]	Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Les trois pratiques principales de la voie L'esprit libérateur du renoncement Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]	Guided Meditation 5:30 - 6 pm [5 \$]	PRATIQUE BOUDDHISTE Résoudre ses problèmes grâce à la sagesse de la vacuité Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]		
8	9	10	11	12	13-14 <b>FIN DE SEMAINE SPÉCIALE</b> <b>Soulager la souffrance du monde</b> <i>La voie du bodhissattva</i> Avec Guèn Kelsang Chögyan	
<b>24 hrs de Bouddha Tara verte</b> Séances non-guidées à toutes les 4 heures 1 h - 5 h - 9 h - 13 h - 17 h		JES 8 h - 9 h		JES 8 h à 9 h Chérir le centre 9 h à 11 h 30		
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]		
TARA 13 h - 14 h	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	OGS • TSOG 16 h - 17 h 45	JES 16 h - 17 h	<b>FIN DE SEMAINE SPÉCIALE</b> <b>Soulager la souffrance du monde</b> La voie du bodhissattva Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h à 20 h 30		
JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Les trois pratiques principales de la voie La force d'un coeur compatissant Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]	Guided Meditation 5:30 - 6 pm [5 \$]		SAM 9h à 10h : méditation guidée 11h à 12h30 : enseignement 15h à 16h30 : Cérémonie des vœux du bodhissattva 17h à 18h15 : JES • TSOG	DIM 9h à 10h : méditation guidée 11h à 12h30 : enseignement  <b>Tarifs</b> Fin de semaine complète : 60 \$ Samedi : 40 \$ Vendredi seulement : 15 \$
•THÈME : MÉDITATION• Comment progresser dans sa méditation ? 19 h - 20 h 15 [12 \$]	Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h		Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30			
15	16	17	18	19	20	21
Jour de préceptes 6 h 30 - 7 h 15		VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]		SODJONG [pour personnes ordonnées seulement] 10 h 30 - 12 h	<b>ATELIER</b> <b>Karma collectif</b> Faire partie du changement Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 à 13 h [25 \$]	<b>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL</b> La compassion universelle Être habile pour éliminer ses défauts Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]		
JES 16 h - 17 h	JES • TSOG 16 h - 17 h 15	JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h		Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 14 h - 18 h 30
•THÈME : MÉDITATION• Vivre comme un méditant en 2021 : est-ce possible ? 19 h - 20 h 15 [12 \$]	Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Les trois pratiques principales de la voie Faire naître en soi la compassion universelle Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]	Guided Meditation 5:30 - 6 pm [5 \$]	PRATIQUE BOUDDHISTE Résoudre ses problèmes grâce à la sagesse de la vacuité Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]	VR 18 h - 20 h [Prérequis nécessaires]	
22	23	24	25	26	27	28
		VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]	JES 11 h - 12 h		<b>ATELIER</b> <b>L'énergie d'un esprit positif</b> Heureux comme un bouddha Avec Sonia Paiement 9 h 30 à 13 h [25 \$]	<b>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL</b> La compassion universelle Trois pratiques insurpassables Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]		
JES 16 h - 17 h	JES • TSOG 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h	OGS • TSOG 16 h - 17 h 45	JES 16 h à 17 h		
QUESTIONS PROFONDES RÉPONSES SAGES Comment être plus concentré peut m'aider ? 19 h - 20 h 15 [12 \$]	Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Les trois pratiques principales de la voie Couper la racine de la souffrance Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]	Guided Meditation 5:30 - 6 pm [5 \$]			
29	30	1er DÉCEMBRE	2	3	4	5
		VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]				<b>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL</b> La compassion universelle S'en remettre à sa force intérieure Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]		
TM • TSOG 13 h 30 - 17 h 15	JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h	POWA Prières pour les défunts 13 h - 13 h 45 JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h		Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 14 h - 18 h 30
QUESTIONS PROFONDES RÉPONSES SAGES Comment se libérer de la solitude intérieure ? 19 h - 20 h 15 [12 \$]	Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Les trois pratiques principales de la voie La vue ultime de Bouddha : la vacuité Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]	Guided Meditation 5:30 - 6 pm [5 \$]	PRATIQUE BOUDDHISTE Résoudre ses problèmes grâce à la sagesse de la vacuité Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]		