

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
29	30	1 ^{er} DÉCEMBRE	2	3	4	5
		VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]				FOCALISER SUR L'ESSENTIEL 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			
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 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 \$]		Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 14 h - 18 h 30
6	7	8	9	10	11	12
	24 hrs de Bouddha Tara verte Séances non-guidées à toutes les 4 heures au KMC Mandjoushri 21 h - 1 h - 5 h - 9 h - 13 h - 17 h https://manjushri.org/events/24-hour-tara-chanting			OGS • TSOG 9 h - 10 h 45	ATELIER SPÉCIAL Cesser de croire à ses limites Le pouvoir de changer Avec Mélodie Paré 9 h 30 à 13 h [25 \$]	FOCALISER SUR L'ESSENTIEL La compassion universelle Constant dans son entraînement 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	TARA 13 h - 14 h	JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h		
		JES 16 h - 17 h	Guided Meditation 5:30 - 6 pm [5 \$]			
QUESTIONS PROFONDES RÉPONSES SAGES Comment penser aux autres sans s'oublier ? 19 h - 20 h 15 [12 \$]	Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h	• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Une pratique quotidienne pour développer sa compassion Vivre avec la compassion 19 h - 20 h 30 [12 \$]	Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30	CONFÉRENCE PUBLIQUE Bien dans sa peau Commencer par l'esprit Avec Mélodie Paré 19 h 30 - 21 h [15 \$]		VR 18 h à 20 h [Prérequis nécessaires]
13	14	15	16	17	18	19
		Jour de préceptes 6 h 30 - 7 h 15			ATELIER Amour et gratitude : ouvrir son cœur Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 à 13 h [25 \$]	FOCALISER SUR L'ESSENTIEL La compassion universelle Savoir mesurer ses progrès 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 \$]	Yoga de la dakini 8 h - 9 h [Prérequis nécessaires]	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	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	JES 16 h - 17 h	J♥ 12 h 15 - 12 h 45		
		JES 16 h - 17 h	Guided Meditation 5:30 - 6 pm [5 \$]			
QUESTIONS PROFONDES RÉPONSES SAGES L'empathie sans la déprime... 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 Une pratique quotidienne pour développer sa compassion Réciter un mantra, se protéger de l'ordinaire 19 h - 20 h 30 [12 \$]	COURS SPÉCIAL Comment créer un monde pur : l'offrande de mandala Avec Guèn Kelsang Chögyan 18 h 30 - 20 h 30 [15 \$]	RETRAITE NON-GUIDÉE Yoga du guide spirituel et offrande de mandala Du 17 au 21 décembre #1 : 8 h à 9 h 30 #2 : 10 h 30 à 12 h #3 : 16 h à 17 h 30 #4 : 19 h à 20 h 30 #5 : 16 h à 17 h 30 #6 : 19 h à 20 h 30 Retraite complète : 50 \$ Journée : 15 \$		#7 : 8 h à 9 h 30 #8 : 10 h 30 à 12 h #9 : 16 h à 17 h 30 #10 : 19 h à 20 h 30
20	21	22	23	24	25	26
RETRAITE NON-GUIDÉE Yoga du guide spirituel et offrande de mandala #11 : 8 h à 9 h 30 #12 : 10 h 30 à 12 h #13 : 16 h à 17 h 30 #14 : 19 h à 20 h 30						
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [5 \$]					
J♥ 12 h 15 - 12 h 45	JES • TSOG 16 h - 17 h 15					
QUESTIONS PROFONDES RÉPONSES SAGES Comment passer un bon temps des fêtes... quoi qu'il arrive ? 19 h - 20 h 15 [12 \$]	Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h					
27	28	29	30	31	1 ^{er} JANVIER	2
						RETRAITE GUIDÉE Une pratique de méditation claire et joyeuse Du 2 au 7 janvier Avec Kelsang Lamshé Line Sauriol #1 : 16 h à 17 h #2 : 19 h à 20 h Infos et inscription sur notre site web
					COURS DU NOUVEL AN Créer les causes d'une année réussie Avec Kelsang Lamshé 16 h - 17 h 30 [15 \$]	