

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN	
29	30	31 VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]	1ER SEPTEMBRE	2	3	4	
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 \$]	ATELIER Éliminer la frustration de sa vie Accepter et aller de l'avant Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 - 13 h [30 \$] [sur inscription]	FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Une vie pleine de sens Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]	
TM • TSOG 13 h - 17 h	JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h		ACTIVITÉ SPÉCIALE Pique-nique & méditation Au parc Laurier Avec Guèn Kelsang Chögyan 12 h 45 - 16 h <i>Amenez votre lunch !</i> Méditations gratuites : 13 h 45 - 14 h 30 15 h 30 Plus d'informations : meditationAmontreal.org	
	Programme fondamental [programme sur inscription] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Se sentir bien avec les autres : 2 méthodes infallibles Faire confiance à son bon cœur Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]	Guided Meditation 5:15 - 5:45 pm [5 \$]			Powa 16 h - 17 h	
			Formation enseignants [programme sur inscription] 18 h 30 - 21 h 30				
5 Les 35 Bouddhas de la confession 8 h - 8 h 40	6	7 VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires] 24 hres de Bouddha Tara verte Séances non-guidées 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	8	9	10	11	
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 \$]	ATELIER Se centrer sur l'essentiel Retrouver son bon sens Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 - 13 h [30 \$] [sur inscription]	NOUVELLE SÉRIE FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Démystifier la mort Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]	
JES 16 h - 17 h	JES • TSOG 16 h - 17 h 15	JES 16 h - 17 h	TARA 13 h - 13 h 45	JES 16 h - 17 h			Formation enseignants [programme sur inscription] 14 h - 18 h 30
	Programme fondamental [programme sur inscription] 18 h 45 - 21 h	NOUVELLE SÉRIE MÉDITATION & BOUDDHISME Habitudes saines pour une vie riche de sens Choisir ses influences Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]	Guided Meditation 5:15 - 5:45 pm [5 \$]			OGS • TSOG 15 h - 16 h 30	
			Formation enseignants [programme sur inscription] 18 h 30 - 21 h 30				
12	13	14 VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]	15 Jour de préceptes 6 h 30 - 7 h	16	17	18	
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 \$]		FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Démystifier la mort Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]	
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		Méditation pour Enfants (7 à 10 ans) Comment contrôler nos peurs ? 11 h - 12 h 30 [7 \$]	
NOUVELLE SÉRIE Lundis-sagesse Installer la paix... En soi 19 h - 20 h 15 [12 \$]	Programme fondamental [programme sur inscription] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Habitudes saines pour une vie riche de sens Une perspective à long terme Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]	Guided Meditation 5:15 - 5:45 pm [5 \$]			Formation enseignants [programme sur inscription] 14 h - 18 h 30	
			Formation enseignants [programme sur inscription] 18 h 30 - 21 h 30				
19 Les 35 Bouddhas de la confession 8 h - 8 h 40	20	21 VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]	22 <i>Jour de la descente de Bouddha du paradis</i> OGS • TSOG 10 h - 11 h 30	23 JES 8 h - 9 h SODJONG 10 h 30 - 12 h Pour personnes ordonnées	24	25	
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 \$]	CONFÉRENCE PUBLIQUE Trouver la paix Méditation et santé intérieure Avec Guèn-la Kelsang Khyenrab 19 h 30 - 21 h Au Théâtre Plaza, 6505, rue St-Hubert En prévente : [25 \$] À la porte : [35 \$]	CÉLÉBRATION DU DHARMA AU QUÉBEC Du 23 au 25 septembre Un protecteur de sagesse - Pour une pratique puissante et confiante <i>Transmission de pouvoir de Dordjé Shougden</i> avec Guèn-la Kelsang Khyenrab Événement complet : [175 \$] Introduction du vendredi soir (19 h 30 - 21 h) seulement : [20 \$] Samedi et dimanche : [160 \$] Informations et inscription sur notre site internet : meditationAmontreal.org			
JES 16 h - 17 h	Chérir le centre 13 h - 15 h	JES 16 h - 17 h					
Lundis-sagesse Installer la paix... Dans sa vie 19 h - 20 h 15 [12 \$]	Programme fondamental [programme sur inscription] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Habitudes saines pour une vie riche de sens Établir son éthique de vie Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]					
26	27	28 VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]	29	30	1ER OCTOBRE	2	
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 \$]	ATELIER Le pouvoir de chacun de nos actions Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 - 13 h [30 \$] [sur inscription]	FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Démystifier la mort Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]	
JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h	JES 16 h - 17 h	TM • TSOG 13 h - 17 h	JES 16 h - 17 h			
		SÉRIE SPÉCIALE MÉDITATION & BOUDDHISME Trouver la paix : méditation et santé intérieure Comment développer et maintenir un esprit paisible en tout temps ? Avec Guèn Kelsang Chögyan 19 h - 20 h 30 [12 \$]	Guided Meditation 5:15 - 5:45 pm [5 \$]				
Lundis-sagesse Installer la paix... Face à sa mort 19 h - 20 h 15 [12 \$]	Programme fondamental [programme sur inscription] 18 h 45 - 21 h		Formation enseignants [programme sur inscription] 18 h 30 - 21 h 30				