

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|---|---|--|--|--|--|
| 26 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | 27 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Purifier son esprit Par les 4 pouvoirs 19 h - 20 h 30 [12\$] | 28 Prières pour tous TSOG TM 13 h - 17 h • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Introduction à la méditation Comment méditer 19 h - 20 h 15 [12\$] | 1 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Programme approfondi [sur inscription] 19 h - 21 h | 2 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Prières pour tous BM 18 h 30 - 19 h 30 | 3 Prérequis nécessaires VR 8 h - 10 h Prières pour tous Powa 18 h 30 - 19 h 30 | 4 ATELIER À Chicoutimi avec Guèn Kelsang Lakpa La méditation Le coeur léger et sans anxiété 10 h - 13 h [25\$] Date limite d'inscription: 2 mars |
| 5 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | 6 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Surmonter nos déprimés Reconnaître le découragement 19 h - 20 h 30 [12\$] | 7 Prières pour tous TSOG JES 17 h - 18 h 15 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Introduction à la méditation Approfondir la méditation 19 h - 20 h 15 [12\$] | 8 Prières pour tous Tara 9 h - 10 h Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Programme approfondi [sur inscription] 19 h - 21 h | 9 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | 10 Atelier Pour tous avec Guèn Kelsang Lakpa Vivre le moment présent Accepter le changement 10 h - 13 h [25\$] AC [12,50\$] PA [gratuit] Date limite d'inscription: 8 mars Prières pour tous TSOG OGS 18 h 30 - 20 h 30 | 11 À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10 h - 11 h 30 [12\$] Programme approfondi [sur inscription] 13 h 30 - 18 h |
| 12 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | 13 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Surmonter nos déprimés Nourrir notre potentiel de joie 19 h - 20 h 30 [12\$] | 14 Prières pour tous TSOG JES 17 h - 18 h 15 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Introduction à la méditation Développer la concentration 19 h - 20 h 15 [12\$] | 15 Préceptes 6h30 - 7h15 [sur inscription] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Programme approfondi [sur inscription] 19 h - 21 h | 16 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | 17 Prérequis nécessaires VR 8 h - 10 h Dharma pour enfants avec Nancy Boucher 14 h 30 - 16 h 5\$ / enfant AC & PA (gratuit) Date limite d'inscription: 15 mars | 18 À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10 h - 11 h 30 [12\$] |
| 19 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | 20 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Comprendre l'injustice Qu'est-ce que le karma ? 19 h - 20 h 30 [12\$] | 21 Prières pour tous TSOG JES 17 h - 18 h 15 Méditation et enseignement Introduction à la méditation Méditation en action 19 h - 20 h 15 [12\$] | 22 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 CHÉRIR NOTRE CENTRE: Préparatifs pour la transmission de bénédictions. Une occasion d'aider et de participer à la communauté. Bienvenue à tous ! 19 h à 21 h | 23 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] | 24 Transmission de bénédictions avec Guèn Kelsang Lakpa Bouddha de la compassion Avalokiteshvara et commentaire à la pratique du transfert de conscience (Powa) Cérémonie [40\$] Samedi [55\$] Fin de semaine [65\$] Horaire à venir sur le site web. | |
| 26 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | 27 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Comprendre l'injustice Ne plus être victime 19 h - 20 h 30 [12\$] | 28 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Introduction à la méditation Comment méditer 19 h - 20 h 15 [12\$] | 29 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières pour tous TSOG TM 13 h - 17 h Programme approfondi [sur inscription] 19 h - 21 h | 30 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | 31 RELÂCHE | 1 À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10 h - 11 h 30 [12\$] |

PRIÈRES ET MÉDITATION - POUR TOUS

- 35B** - 35 bouddhas de la confession
- BM** - Prières adressées au Bouddha de la médecine
- J♥** - Le Joyau du cœur (avec méditation en silence)
- POWA** - Pratique de transfert de conscience
- TARA** - Récitation de prières et mantras
- VR** - La Voie rapide de la grande félicité (initiation requise)

PRIÈRES AVEC TSOG - POUR TOUS

- (AVEC OFFRANDES DE NOURRITURE)
- JES** - Le Joyau qui exauce les souhaits
- OGS** - Offrande au guide spirituel
- TM** - Tambour mélodieux dans toutes les directions

SOUTENIR LE CENTRE

- AC** - Abonnement Ami(e) du centre
- PA** - Programme approfondi

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|---|---|--|--|--|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | | | Atelier Pour tous avec Guèn Kelsang Lakpa La confiance d'avancer Surpasser nos limites 10 h - 13 h [25\$] AC [12,50\$] PA [gratuit] Date limite d'inscription : 5 avril | Prières pour tous Tara 9 h - 10 h À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10 h - 11 h 30 [12\$] |
| RELÂCHE | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Prières pour tous BM 18 h 30 - 19 h 30 | Prières pour tous TSOG OGS 16 h - 18 h • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Accepter ceux qui nous font mal Comprendre pourquoi 19 h - 20 h 30 [12\$] | Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Introduction à la méditation Approfondir la méditation 19 h - 20 h 15 [12\$] | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières pour tous TSOG JES 17 h - 18 h 15 Programme approfondi [sur inscription] 19 h - 21 h | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 ENSEIGNEMENT d'introduction 19 h - 20 h 15 [12\$] | Retraite de purification pour tous PROSTERNATION ET JEÛNE NYOUNG'NÉ Pour célébrer le jour de l'illumination de Bouddha Préceptes 6 h 30 - 7 h 7 h 15 - 8 h 30 11 h - 12 h 15 Dîner végétarien offert 15 h - 16 h 15 Retraite complète : 30\$ Date limite d'inscription : 12 avril. | Programme approfondi [sur inscription] 13 h 30 - 18 h |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Accepter ceux qui nous font mal Savoir comment 19 h - 20 h 30 [12\$] | Prières pour tous TSOG JES 17 h - 18 h 15 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Introduction à la méditation Développer la concentration 19 h - 20 h 15 [12\$] | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Programme approfondi [sur inscription] 19 h - 21 h | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Prières pour tous Powa 18 h 30 - 19 h 30 | ATELIER TANTRIQUE avec Guèn Kelsang Lakpa L'Offrande intérieure 10h - 13h Info sur le site web. *prérequis nécessaires Dharma pour enfants avec Nancy Boucher 14 h 30 - 16 h 5\$ / enfant AC & PA (gratuit) Date limite d'inscription: 19 avril | À CHICOUTIMI avec Guèn Kelsang Lakpa 10 h - 11 h 30 [12\$] |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 À ST-GEORGES-DE-BEAUCE avec Guèn Kelsang Lakpa 19 h - 20 h 30 [12\$] | Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Trouver la satisfaction Se tourner vers la bonne chose 19 h - 20 h 30 [12\$] | Prières pour tous TSOG OGS 16 h - 18 h Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Introduction à la méditation Méditation en action 19 h - 20 h 15 [12\$] | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières pour tous TSOG JES 17 h - 18 h 15 Programme approfondi [sur inscription] 19 h - 21 h | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | Transmission de bénédictions de Tara verte Avec Kelsang Lhoundroub AU CMK MONTRÉAL Inscription avant le 26 avril | À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10 h - 11 h 30 [12\$] |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Prières pour tous TSOG TM 13 h - 17 h Prières pour tous 35B 18 h 30 - 19 h | Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Trouver la satisfaction Renoncer à la souffrance 19 h - 20 h 30 [12\$] | Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Introduction à la méditation Comment méditer 19 h - 20 h 15 [12\$] | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Programme approfondi [sur inscription] 19 h - 21 h | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 | Atelier Pour tous avec Guèn Kelsang Lakpa La roue de la vie Les douze maillons en relations dépendantes 9 h 30 - 16 h 30 [40\$] AC & PA [20 \$] Date limite d'inscription : 3 mai | À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10 h - 11 h 30 [12\$] Programme approfondi [sur inscription] 13 h 30 - 18 h |

PRIÈRES ET MÉDITATION - POUR TOUS

- 35B** - 35 bouddhas de la confession
- BM** - Prières adressées au Bouddha de la médecine
- J♥** - Le Joyau du cœur (avec méditation en silence)
- POWA** - Pratique de transfert de conscience
- TARA** - Récitation de prières et mantras
- VR** - La Voie rapide de la grande félicité (initiation requise)

PRIÈRES AVEC TSOG - POUR TOUS

- (AVEC OFFRANDES DE NOURRITURE)
- JES** - Le Joyau qui exauce les souhaits
- OGS** - Offrande au guide spirituel
- TM** - Tambour mélodieux dans toutes les directions

SOUTENIR LE CENTRE

- AC** - Abonnement Ami(e) du centre
- PA** - Programme approfondi