

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
27 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	28 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa <b>Reconnaître notre chance</b> Les fondations du bonheur 19 h - 20 h 30 [12\$]  Soirée d'information Programme approfondi 20 h 30 - 21 h	29 Prières pour tous   TSOG TM 13 h - 17 h  • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa <b>Introduction à la méditation</b>  Comment méditer 19 h - 20 h 15 [12\$]	30 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	31 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	1 Chérir le centre Une occasion de participer à la communauté <b>BIENVENUE À TOUS !</b> 9 h - 12 h	2	
3 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	4 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa <b>Reconnaître notre chance</b> Miser sur notre potentiel 19 h - 20 h 30 [12\$]  Soirée d'information Programme approfondi 20 h 30 - 21 h	5 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa <b>Introduction à la méditation</b>  Approfondir la méditation 19 h - 20 h 15 [12\$]	6 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	7 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	8 Prières pour tous   Tara 10 h 30 - 11 h 30	9           Prières pour tous   TSOG JES avec Guèn-la Khyenrab <b>Rencontre avec la communauté</b> 18 h 30 - 20 h 30	
10 Prières pour tous   TSOG avec Guèn-la Khyenrab OGS 8 h - 10 h	11   Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	12   Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa <b>Introduction à la méditation</b> Développer sa concentration 19 h - 20 h 15 [12\$]	13	14	15	16           <b>Célébration du dharma au Québec 2018</b> Transmission des bénédictions de Bouddha Maitreya Enseignement sur les 6 perfections Avec Guèn-la Kelsang Khyenrab Plus d'infos : <a href="http://www.meditationamontreal.org">www.meditationamontreal.org</a>	
<b>Conférence</b> avec Guèn-la Khyenrab <b>Se libérer de l'anxiété par la méditation</b> <b>À l'Impérial Bell</b> [Infos sur notre site web] 19 h 30 - 21 h	17 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	18 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa <b>Se libérer de l'anxiété</b> Comprendre l'anxiété 19 h - 20 h 30 [12\$]	19 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa <b>Introduction à la méditation</b> Méditation en action 19 h - 20 h 15 [12\$]	20 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	21 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	22 <b>Atelier Pour tous</b> avec Guèn Kelsang Lakpa <b>Introduction à la méditation</b> <b>Une source d'énergie sans limite</b> 10 h - 13 h [25\$] AC [12,50\$] PA [gratuit] Date limite d'inscription: 20 sept.  Prières pour tous   TSOG JES 18 h 30 - 19 h 45	23 <b>À CHICOUTIMI</b> avec Guèn Kelsang Lakpa 10 h - 11 h 30 [12\$]
24 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	25 Prières pour tous   TSOG OGS 16 h - 18 h  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa <b>Se libérer de l'anxiété</b> Vaincre nos inquiétudes et prendre le contrôle 19 h - 20 h 30 [12\$]	26 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa <b>Introduction à la méditation</b>  Comment méditer 19 h - 20 h 15 [12\$]	27 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	28 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	29 Prières pour tous   TSOG TM 13 h - 17 h	30 <b>À CHICOUTIMI</b> 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
1	2	3	4	5	6	7
Festival international d'automne 5-11 octobre 2018						
Prières et méditation J♥ 17h - 18h05	Prières et méditation J♥ 17h - 18h05  Méditation et enseignement <b>Se libérer de l'anxiété</b>  Vivre en toute confiance 19h - 20h30 [12\$]	Prières et méditation J♥ 17h - 18h05  Méditation et enseignement <b>Introduction à la méditation</b>  Approfondir la méditation 19h - 20h15 [12\$]	Méditation guidée 12h15 - 12h45 [3\$]  Prières et méditation J♥ 17h - 18h05	Méditation guidée 12h15 - 12h45 [3\$]  Prières et méditation J♥ 17h - 18h05	<b>Dharma pour enfants</b> avec Nancy Boucher 14h30 - 16h 5\$ / enfants Date limite d'inscription : 4 oct  Prières pour tous   TSOG <b>JES</b> 18h30 - 19h45	À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10h - 11h30 [12\$]
8	9	10	11	12		13
Festival international d'automne 5-11 octobre 2018						
Prières pour tous   Tara 10h30 - 11h30	Prières et méditation J♥ 17h - 18h05  Méditation et enseignement <b>Se libérer de l'anxiété</b>  L'esprit libre et le coeur léger 19h - 20h30 [12\$]	Prières pour tous   TSOG OGS 16h - 18h  Méditation et enseignement <b>Introduction à la méditation</b>  Développer sa concentration 19h - 20h15 [12\$]	Méditation guidée 12h15 - 12h45 [3\$]  Prières et méditation J♥ 17h - 18h05	Méditation guidée 12h15 - 12h45 [3\$]  Prières et méditation J♥ 17h - 18h05	Prières pour tous   TSOG <b>JES</b> 18h30 - 19h45	À CHICOUTIMI avec Guèn Kelsang Lakpa 10h - 11h30 [12\$]
15	16	17	18	19		20
Préceptes 6h30 - 7h15 [sur inscription]  Prières et méditation J♥ 17h - 18h05	Prières et méditation J♥ 17h - 18h05  • NOUVELLE SÉRIE •  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Vivre dans l'instant</b>  Donner un sens à chaque instant 19h - 20h30 [12\$]	Prières et méditation J♥ 17h - 18h05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Introduction à la méditation</b>  Méditation en action 19h - 20h15 [12\$]	Méditation guidée 12h15 - 12h45 [3\$]  Prières et méditation J♥ 17h - 18h05  Programme approfondi [sur inscription] 19h - 21h	Méditation guidée 12h15 - 12h45 [3\$]  Prières et méditation J♥ 17h - 18h05	<b>Atelier Pour tous</b> avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Désamorcer la colère</b>  <b>Savoir se poser les bonnes questions</b>  10h - 13h [25\$] AC [12,50\$] PA [gratuit]  Date limite d'inscription: 18 oct.  Prières pour tous   TSOG <b>JES</b> 18h30 - 19h45	À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10h - 11h30 [12\$]  Programme approfondi [sur inscription] 13h30 - 18h
22	23	24	25	26	27	28
Prières et méditation J♥ 17h - 18h05  À ST-GEORGES avec Guèn Kelsang Lakpa 19h - 20h30 [12\$]	Prières et méditation J♥ 17h - 18h05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Vivre dans l'instant</b>  Être en accord avec soi-même 19h - 20h30 [12\$]	Prières pour tous   TSOG <b>JES</b> 17h - 18h15  • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Introduction à la méditation</b>  Comment méditer 19h - 20h15 [12\$]	Méditation guidée 12h15 - 12h45 [3\$]  JOURNÉE DE DJÉ TSONGKHAPA Prières pour tous   TSOG OGS 19h - 21h	DÉBUT DE LA RETRAITE  Arrivée: vendredi entre 18h et 19h15  Départ: dimanche vers 16h	<b>RETRAITE DE MÉDITATION</b> À SAINT-ANTOINE-DE-TILLY avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Prendre soin de soi-même et des autres</b>  Voir site web pour infos et tarifs Date limite d'inscription: 19 oct.  Un dépôt de 50\$ confirme votre inscription	
29	30	31	1	2	3	4
Semaine de relâche						
						À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10h - 11h30 [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