

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 RETRAITE DE 24H DU NOUVEL AN PRIÈRES CHANTÉES <b>Réveillonner avec Bouddha</b> Arya Tara <u>31 décembre</u> 11 h - 1ère séance 15 h - 2e séance 19 h - 3e séance 20 h - <b>Potluck végétarien*</b> 23 h - 4e séance  Tout le monde est bienvenu ! Merci de vous inscrire avant le 29 décembre Vous pouvez assister à une ou plusieurs séances * Chacun apporte de la nourriture végété à partager	1  Prières pour tous <b>TARA</b>   10 h 30 - 11 h 30  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  • NOUVELLE SÉRIE •  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Conseils du coeur</b>  L'influence des autres  19 h - 20 h 30 [12\$]	2  Prières pour tous   <b>TSOG JES</b> 17 h - 18 h 15  • NOUVELLE SÉRIE •  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Introduction à la méditation</b>  Comment méditer  19 h - 20 h 15 [12\$]	3          <b>Journée de Vajrayogini</b> Prières pour tous   <b>TSOG OGS</b> 18 h 30 - 20 h 30	4          <b>Retraite de méditation Sur les étapes de la voie</b>  SÉANCES 9 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15  ENSEIGNEMENT 19 h - 20 h 30	5          <b>Retraite de méditation Sur les étapes de la voie</b>  ENSEIGNEMENT 9 h - 10 h 30  SÉANCES 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15  ENSEIGNEMENT 16 h - 17 h 30  - Infos et tarifs sur notre site web -	6          <b>Retraite de méditation Sur les étapes de la voie</b>  ENSEIGNEMENT 9 h - 10 h 30  SÉANCES 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15  ENSEIGNEMENT 16 h - 17 h 30  - Infos et tarifs sur notre site web -
7	8	9	10	11	12	13
14 <b>Retraite de méditation Sur les étapes de la voie</b>  SÉANCES 9 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15  ENSEIGNEMENT 19 h - 20 h 30  Infos et tarifs sur notre site web	15 Préceptes 6 h30 - 7 h15 [sur inscription]  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Conseils du coeur</b>  Miser sur ce qui fait la différence  19 h - 20 h 30 [12\$]	16 Prières pour tous   <b>TSOG JES</b> 17 h - 18 h 15  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Introduction à la méditation</b>  Approfondir la méditation  19 h - 20 h 15 [12\$]	17 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05    <b>Programme approfondi</b> [inscription annuelle] 19 h - 21 h	18	19	20
21 <b>Retraite de méditation Sur les étapes de la voie</b>  SÉANCES 9 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15  ENSEIGNEMENT 19 h - 20 h 30  Infos et tarifs sur notre site web	22 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Conseils du coeur</b>  Les bienfaits de la réjouissance  19 h - 20 h 30 [12\$]	23 Prières pour tous   <b>TSOG JES</b> 17 h - 18 h 15  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Introduction à la méditation</b>  Développer sa concentration  19 h - 20 h 15 [12\$]	24 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05    <b>Programme approfondi</b> [inscription annuelle] 19 h - 21 h	25	26	27
28 <b>Retraite de méditation Sur les étapes de la voie</b>  SÉANCES 9 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15  ENSEIGNEMENT 19 h - 20 h 30  Infos et tarifs sur notre site web	29 Prières pour tous   <b>TSOG TM</b> 13 h - 17 h  • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Lakpa  <b>Devenir notre propre protecteur</b>  Un refuge véritable  19 h - 20 h 30 [12\$]	30 Prières et méditation <b>J♥</b> 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\$]	31 <b>Méditation guidée</b> 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05   <b>Programme approfondi</b> [inscription annuelle] 19 h - 21 h	1 <b>Méditation guidée</b> 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05	2 Prières pour tous   <b>Powa</b> 10 h 30 - 11 h 30  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <b>Dharma pour enfants</b> avec Nancy Boucher 14 h 30 - 16 h 5\$ / enfants Date limite d'inscription : 31 janv. </div>	3

**PRIÈRES ET MÉDITATION** - POUR TOUS

**35B** - 35 bouddhas de la confession  
**BM** - Prières adressées au Bouddha de la médecine  
**J♥** - Le Joyau du coeur (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
28 Retraite de méditation <b>Sur les étapes de la voie</b>  SÉANCES 9 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15  ENSEIGNEMENT 19 h - 20 h 30  Infos et tarifs sur notre site web	29 Prières pour tous   TSOG <b>TM</b> 13 h - 17 h  • NOUVELLE SÉRIE •  Méditation et enseignement avec Guèn Lakpa  Devenir notre propre protecteur  Un refuge véritable  19 h - 20 h 30 [12\$]	30 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Introduction à la méditation  Méditation en action  19 h - 20 h 15 [12\$]	31 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h	1 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Dharma pour enfants avec Nancy Boucher 14 h 30 - 16 h 5\$ / enfants Date limite d'inscription : 31 janv.	2 Prières pour tous   <b>Powa</b> 10 h 30 - 11 h 30  Dharma pour enfants avec Nancy Boucher 14 h 30 - 16 h 5\$ / enfants Date limite d'inscription : 31 janv.	3
4 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05	5 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Devenir notre propre protecteur  Protéger et faire croître le positif  19 h - 20 h 30 [12\$]	6 Prières pour tous   TSOG <b>JES</b> 17 h - 18 h 15  • NOUVELLE SÉRIE •  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Introduction à la méditation  Comment méditer  19 h - 20 h 15 [12\$]	7 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h	8 Prières pour tous <b>TARA</b>   10 h 30 - 11 h 30  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05	9 <b>Atelier Pour tous</b> avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>Tomber en amour sans se faire mal</b> 10 h - 16 h [40\$] AC et PA [20\$]  Date limite d'inscription: 7 fév.	10 Programme approfondi [inscription annuelle] 13 h 30 - 15 h 30  Prières pour tous   TSOG <b>OGS</b> 16 h - 18 h
11 <b>À ST-GEORGES</b> avec Guèn Kelsang Lakpa 19 h - 20 h 30 [12\$]  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05	12 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  • NOUVELLE SÉRIE •  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Se libérer du passé  Regretter sans culpabiliser  19 h - 20 h 30 [12\$]	13 Prières pour tous   TSOG <b>JES</b> 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\$]	14 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h	15 Préceptes 6 h 30 - 7 h 15 [sur inscription]  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05	16 <b>ATELIER À ST-PRIME</b> avec Guèn Kelsang Lakpa 10 h - 13 h [25\$]	17 <b>À CHICOUTIMI</b> avec Guèn Kelsang Lakpa 10 h - 11 h 30 [12\$]
18 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05	19 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Se libérer du passé  Purifier nos négativités  19 h - 20 h 30 [12\$]	20 Prières pour tous   TSOG <b>JES</b> 17 h - 18 h 15  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Introduction à la méditation  Développer sa concentration  19 h - 20 h 15 [12\$]	21 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h	22 DÉBUT DE LA RETRAITE Arrivée : vendredi entre 18 h et 19 h 15  Départ : dimanche vers 16 h	23-24 <b>À SAINT-ANTOINE-DE-TILLY</b> avec Guèn Kelsang Lakpa  <b>RETRAITE DE MÉDITATION</b>  <b>Marcher sur les pas de Bouddha</b>  Découvrir les quatre nobles vérités  Voir site web pour infos et tarifs Date limite d'inscription : 15 février Un dépôt de 50\$ confirme votre inscription.	
25 Prières pour tous   TSOG <b>OGS</b> 18 h 30 - 20 h 30	26 Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  • NOUVELLE SÉRIE •  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Positif dans l'adversité  Pourquoi souffrons-nous?  19 h - 20 h 30 [12\$]	27 Prières pour tous   TSOG <b>JES</b> 17 h - 18 h 15  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Introduction à la méditation  Méditation en action  19 h - 20 h 15 [12\$]	28 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h	1 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]  Prières et méditation <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Prières pour tous   <b>Powa</b> 18 h 30 - 19 h 30	2 <b>ATELIER À NOTRE-DAME-DES-PINS</b> avec Guèn Kelsang Lakpa 10 h - 13 h [25\$]  Dharma pour enfants avec Nancy Boucher 14 h 30 - 16 h 5\$ / enfants Date limite d'inscription : 28 fév.	3 <b>À CHICOUTIMI</b> avec Guèn Kelsang Lakpa 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