

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25 Prières pour tous   TSOG OGS 18 h 30 - 20 h 30	26 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Lakpa  Positif dans l'adversité  Pourquoi souffrons-nous? 19 h - 20 h 30 [12\$]	27 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn 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 pour tous   TSOG TM 13 h 30 - 17 h 30  Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h	1 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	2 <b>ATELIER</b> <b>À NOTRE-DAME-DES-PINS</b> avec Guèn Lakpa 10 h - 13 h [25\$] Date limite d'inscription: 28 fév. Infos sur notre site web  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 Lakpa 10 h - 11 h 30 [12\$]
4 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	5 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Lakpa  Positif dans l'adversité  La force de l'acceptation 19 h - 20 h 30 [12\$]	6 Prières pour tous   TSOG JES 17 h - 18 h 15  • NOUVELLE SÉRIE • Introduction à la méditation avec Guèn Lakpa  Méditation vs Anxiété  Comment méditer 19 h - 20 h 15 [12\$]	7 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h	8 Prières pour tous TARA   10 h 30 - 11 h 30 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	9 <b>Atelier pour tous</b> avec Guèn Lakpa <b>Découvrir la méditation</b> Accéder à la paix de notre esprit 10 h - 13 h [25\$] AC [12,50\$] PA [gratuit] Date limite d'inscription: 7 mars	10 Programme approfondi [inscription annuelle] 13 h - 15 h Prières pour tous   TSOG OGS 15 h 30 - 17 h 30
11 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Taught in english with Elaine Huth  Dear anxiety, let's break up  Understanding anxiety 19 h - 20 h 15 [12\$]	12 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement  Observer, comprendre, apprendre  Savoir observer 19 h - 20 h 30 [12\$]	13 Prières pour tous   TSOG JES 17 h - 18 h 15  Introduction à la méditation avec Guèn Lakpa  Méditation vs Anxiété  Réduire l'anxiété 19 h - 20 h 15 [12\$]	14 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Chérir le centre Une occasion de participer à la communauté BIENVENUE À TOUS ! 19 h - 21 h	15 Préceptes 6 h 30 - 7 h 15 [sur inscription]	16 <b>Transmission de bénédictions</b> avec Guèn Lakpa  <b>Bouddha Maitreya</b> <b>Éveiller notre nature bienveillante</b> 55\$ journée complète 40\$ Cérémonie seulement Date limite d'inscription: 15 mars Plus d'infos sur notre site web	17
18 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Taught in english with Elaine Huth  Dear anxiety, let's break up  Overcoming worry, taking control 19 h - 20 h 15 [12\$]	19 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Lakpa  Observer, comprendre, apprendre  Arrêter de se comparer 19 h - 20 h 30 [12\$]	20 Prières pour tous   TSOG JES 17 h - 18 h 15  Introduction à la méditation avec Guèn Lakpa  Méditation vs Anxiété  De l'agitation à la concentration 19 h - 20 h 15 [12\$]	21 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h	22 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	23	24 Programme approfondi [inscription annuelle] 13 h - 18 h
25 Prières pour tous   TSOG OGS 18 h 30 - 20 h 30	26 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Méditation et enseignement avec Guèn Lakpa  Observer, comprendre, apprendre  Renoncer à ce qui fait mal 19 h - 20 h 30 [12\$]	27 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Introduction à la méditation avec Guèn Lakpa  Méditation vs Anxiété  Vivre sans anxiété 19 h - 20 h 15 [12\$]	28 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h	29 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières pour tous   TSOG TM 13 h - 17 h	30 Dharma pour enfants avec Nancy Boucher 14 h 30 - 16 h 5\$ / enfants Date limite d'inscription : 28 mars	31 <b>ATELIER À CHICOUTIMI</b> avec Guèn Lakpa 10 h - 13 h [25\$] Date limite d'inscription: 29 mars Infos sur notre site web

**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
<p>1</p> <p><b>À ST-GEORGES</b> avec Guèn Kelsang Lakpa 19 h - 20 h 30 [12\$]</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>Taught in english with Elaine Huth</p> <p>Dear anxiety, let's break up</p> <p>Living confidently</p> <p>19 h - 20 h 15 [12\$]</p>	<p>2</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>• NOUVELLE SÉRIE •</p> <p>Méditation et enseignement avec Guèn Lakpa</p> <p>Libéré des attentes</p> <p>Qu'est-ce que le désir incontrôlé ?</p> <p>19 h - 20 h 30 [12\$]</p>	<p>3</p> <p>Prières pour tous   TSOG JES 17 h - 18 h 15</p> <p>• NOUVELLE SÉRIE •</p> <p>Introduction à la méditation avec Guèn Lakpa</p> <p>Méditation vs Désirs incontrôlés</p> <p>Comment méditer</p> <p>19 h - 20 h 15 [12\$]</p>	<p>4</p> <p>Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h</p>	<p>5</p> <p>Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>Prières pour tous   Pow 18 h 30 - 19 h 30</p>	<p>6</p> <p><b>Atelier</b> Pour tous avec Guèn Lakpa</p> <p><b>Se libérer du passé</b></p> <p>Pardoner à soi-même et aux autres</p> <p>10 h - 13 h [25\$] AC [12,50\$] PA [gratuit]</p> <p>Date limite d'inscription: 4 avril</p>	<p>7</p> <p>Programme approfondi [inscription annuelle] 13 h - 18 h</p>
<p>8</p> <p>Prières pour tous TARA   10 h 30 - 11 h 30</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>Taught in english with Elaine Huth</p> <p>Dear anxiety, let's break up</p> <p>A free mind and a light heart</p> <p>19 h - 20 h 15 [12\$]</p>	<p>9</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>Méditation et enseignement avec Guèn Lakpa</p> <p>Libéré des attentes</p> <p>Respect envers soi et les autres</p> <p>19 h - 20 h 30 [12\$]</p>	<p>10</p> <p>Prières pour tous   TSOG OGS 16 h - 18 h</p> <p>Introduction à la méditation avec Guèn Lakpa</p> <p>Méditation vs Désirs incontrôlés</p> <p>Opposer l'attachement</p> <p>19 h - 20 h 15 [12\$]</p>	<p>11</p> <p>Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]</p> <p>Prières pour tous   TSOG JES 17 h - 18 h 15</p> <p>Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h</p>	<p>12</p> <p>Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>RETRAITE DE NYOUNG'NÉ</p> <p>Détox pour l'esprit</p> <p>Cours d'introduction à la retraite</p> <p>19 h - 20 h 30 [12\$]</p>	<p>13</p> <p>Pour tous   Sur inscription</p> <p><b>RETRAITE DE NYOUNG'NÉ</b></p> <p>Célébrer le jour de l'illumination de Bouddha - Purification, jeûne et prosternation -</p> <p>Ne pas déjeuner * Jeûne complet *</p> <p>PRÉCEPTES 6 h - 6 h 30 PRÉCEPTES 6 h - 6 h 30</p> <p>SÉANCES 7 h - 8 h SÉANCES 7 h - 8 h</p> <p>10 h 30 - 11 h 30 10 h 30 - 11 h 30</p> <p>15 h 30 - 16 h 30 15 h 30 - 16 h 30</p> <p>Date limite d'inscription: 11 avril Fin de semaine [5\$] (dîner offert le samedi)</p>	<p>14</p>
<p>15</p> <p><b>Jour de l'illumination de Bouddha</b></p> <p>Prières pour tous   TSOG JES 17 h - 18 h 15</p> <p>Taught in english with Elaine Huth</p> <p>Dear anxiety, let's break up</p> <p>Fearless living</p> <p>19 h - 20 h 15 [12\$]</p>	<p>Semaine de relâche</p>					
<p>22</p>	<p>23</p> <p>Prières pour tous   TSOG JES 17 h - 18 h 15</p> <p>• NOUVELLE SÉRIE •</p> <p>Méditation et enseignement avec Guèn Lakpa</p> <p>Esprit léger et paisible</p> <p>Comprendre notre esprit</p> <p>19 h - 20 h 30 [12\$]</p>	<p>24</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>Introduction à la méditation avec Guèn Lakpa</p> <p>Méditation vs Désirs incontrôlés</p> <p>Surmonter les distractions</p> <p>19 h - 20 h 15 [12\$]</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>29</p> <p>Prières pour tous   TSOG TM 13 h - 17 h</p>	<p>30</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>Méditation et enseignement avec Guèn Lakpa</p> <p>Esprit léger et paisible</p> <p>Les rouages de notre esprit</p> <p>19 h - 20 h 30 [12\$]</p>	<p>1</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>Introduction à la méditation avec Guèn Lakpa</p> <p>Méditation vs Désirs incontrôlés</p> <p>Prendre plaisir sans s'attacher</p> <p>19 h - 20 h 15 [12\$]</p>	<p>2</p> <p>Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p> <p>Programme approfondi [inscription annuelle] 19 h - 21 h</p>	<p>3</p> <p>Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$]</p> <p>Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05</p>	<p>4</p> <p><b>Atelier</b> Pour tous avec Guèn Lakpa</p> <p><b>Une perspective</b> de la mort et de l'impermanence</p> <p>10 h - 13 h</p> <p>Fin de semaine [40\$] Atelier seul [25\$]</p> <p>Voir tarifs AC et PA sur le site web Date limite d'inscription: 2 mai</p>	<p>5</p> <p><b>Retraite</b> Pour tous avec Guèn Lakpa</p> <p>SÉANCES 9h-10h 11h-12h 14h-15h 16h-17h</p> <p>Fin de semaine [40\$] Retraite seule [25\$]</p> <p>Voir tarifs AC et PA sur le site web</p>

**CÉLÉBRATION du DHARMA au QUÉBEC 2019**  
du 26 au 28 avril

Transmission de bénédictions de  
**Bouddha Prajnaparamita**

**La méthode pour surmonter les obstacles**  
Avec Guèn-la Kelsang Khyenrab

Plus d'infos: [meditationmontreal.org](http://meditationmontreal.org)

**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