

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 déc. 2017	1er jan. 2018	...	...	5	6	7
<b>Réveillez-vous avec le Bouddha de la Médecine</b> <u>Introduction &amp; prières</u> 18h30 - 19h45 Potluck* 20h <u>Prières pour la nouvelle année</u> 23h15 - minuit  Tout le monde est bienvenu ! * Chacun apporte de la nourriture à partager				Retraite sur le Mahamoudra • Le refuge Prérequis nécessaires • Info & prix sur notre site internet  SÉANCES 09 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  ENSEIGNEMENT 09 h - 10 h 30 SÉANCES 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  ENSEIGNEMENT 09 h - 10 h 30 SÉANCES 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  Pour participer à la retraite il est nécessaire d'assister aux enseignements du samedi et dimanche matins OU d'avoir déjà reçu la transmission orale du Mahamoudra.		
8	9	10	11	12	13	14
Retraite du Mahamoudra Prérequis nécessaires  SÉANCES 09 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30			Prières pour tous   <b>TSOG JES</b> 17 h - 18 h 15  Journée de Vajrayogini Prières pour tous   <b>TSOG OGS</b> 18 h 30 - 20 h 30	Programme approfondi [sur inscription] 19 h - 21 h	Retraite du Mahamoudra • La purification Prérequis nécessaires • Info & prix sur notre site internet  SÉANCES 09 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  ENSEIGNEMENT 09 h - 10 h 30 SÉANCES 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  ENSEIGNEMENT 09 h - 10 h 30 SÉANCES 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  Pour participer à la retraite il est nécessaire d'assister aux enseignements du samedi et dimanche matins OU d'avoir déjà reçu la transmission orale du Mahamoudra.	
15	16	17	18	19	20	21
Préceptes 6h30 - 7h15 [sur inscription]	• NOUVELLE SÉRIE •  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Solitude dans la foule  Approviser la solitude  19 h - 20 h 30 [12\$]	Prières pour tous   <b>Powa</b> 18 h 30 - 19 h 30	Prières pour tous   <b>TSOG JES</b> 17 h - 18 h 15  Programme approfondi [sur inscription] 19 h - 21 h	Retraite du Mahamoudra • Créer un monde pur Prérequis nécessaires • Info & prix sur notre site internet  SÉANCES 09 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  ENSEIGNEMENT 09 h - 10 h 30 SÉANCES 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  ENSEIGNEMENT 09 h - 10 h 30 SÉANCES 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  Pour participer à la retraite il est nécessaire d'assister aux enseignements du samedi et dimanche matins OU d'avoir déjà reçu la transmission orale du Mahamoudra.		
22	23	24	25	26	27	28
Retraite du Mahamoudra Prérequis nécessaires  SÉANCES 09 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30	Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Solitude dans la foule  Intimement lié aux autres  19 h - 20 h 30 [12\$]	Prières pour tous   <b>TSOG JES</b> 17 h - 18 h 15	Journée de Hérouka Prières pour tous   <b>TSOG OGS</b> 18 h 30 - 20 h 30	Retraite du Mahamoudra • Le yoga du guide spirituel Prérequis nécessaires • Info & prix sur notre site internet  SÉANCES 09 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  ENSEIGNEMENT 09 h - 10 h 30 SÉANCES 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  ENSEIGNEMENT 09 h - 10 h 30 SÉANCES 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30  Pour participer à la retraite il est nécessaire d'assister aux enseignements du samedi et dimanche matins OU d'avoir déjà reçu la transmission orale du Mahamoudra.		
29	30	31	1	2	3	4
Retraite du Mahamoudra Prérequis nécessaires  SÉANCES 09 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30	Prières pour tous   <b>TSOG TM</b> 13 h - 17 h  • NOUVELLE SÉRIE •  Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa  Désirs et attachement Le désir incontrôlé et l'insatisfaction 19 h - 20 h 30 [12\$]	Prières et méditation <b>J♥</b> 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 <b>J♥</b> 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 <b>J♥</b> 17 h - 18 h 05  Prières pour tous   <b>BM</b> 18 h 30 - 19 h 30	Prières pour tous   <b>VR</b> 7 h - 9 h	

**PRIÈRES ET MÉDITATION - POUR TOUS**

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

**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
29 Retraite du Mahamoudra Prérequis nécessaires  SÉANCES 09 h - 10 h 15 11 h - 12 h 15 14 h - 15 h 15 16 h - 17 h 30	30 Prières pour tous   TSOG TM 13 h - 17 h  • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Désirs et attachement Le désir incontrôlé et l'insatisfaction 19 h - 20 h 30 [12\$]	31 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\$]	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 Prières pour tous   VR 7 h - 9 h	4
5 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  À ST-GEORGES-DE-BEAUCE avec Guèn Kelsang Lakpa 19 h - 20 h 15 [12\$]	6 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Désirs et attachement La clé pour des relations harmonieuses 19 h - 20 h 30 [12\$]	7 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\$]	8 Prières pour tous   Tara 9 h - 10 h 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	9 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	10 Dharma pour enfants avec Nancy Boucher 14 h 30 - 16 h 5\$ / enfants AC & PA (gratuit) Date limite d'inscription : 8 fév. Prières pour tous   TSOG OGS 18 h - 20 h	11 Programme approfondi [sur inscription] 13 h 30 - 18 h
12 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05  Prières pour tous   35B 18 h 30 - 19 h	13 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Désirs et attachement L'amour véritable 19 h - 20 h 30 [12\$]	14 Prières pour tous   TSOG JES 19 h - 20 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 Atelier Pour tous avec Guèn Kelsang Lakpa La méditation Le coeur léger, sans anxiété 10 h - 13 h [25\$] AC [12,50\$] PA [gratuit] Date limite d'inscription: 15 fév.	18 À CHICOUTIMI avec Guèn Kelsang Lakpa 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 Purifier son esprit Regretter sans culpabilité 19 h - 20 h 30 [12\$]	21 Prières et méditation J♥ 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\$]	22 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	23 DÉBUT DE LA RETRAITE Arrivée : vendredi entre 18 h et 19 h 15 Départ : dimanche vers 16 h	24-25 RETRAITE DE MÉDITATION À SAINT-ANTOINE-DE-TILLY avec Guèn Kelsang Lakpa Heureux quoi qu'il arrive La liberté d'un esprit paisible Voir site web pour info et tarifs Date limite d'inscription : 16 fév. Un dépôt de 50\$ confirme votre inscription.	
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 Prières pour tous   Powa 18 h 30 - 19 h 30	4 À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10 h - 11 h 30 [12\$]

**PRIÈRES ET MÉDITATION - POUR TOUS**

J♥ - Le Joyau du cœur (avec méditation en silence)  
 TARA - Récitation de prières et mantras  
 POWA - Pratique de transfert de conscience  
 VR - La Voie rapide de la grande félicité (initiation requise)  
 35BC - 35 bouddhas de la confession

**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