

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 Prières pour tous 35B 18 h 30 - 19 h	6 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Surmonter nos déprimes 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 déprimes 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 25 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\$] Tarif et horaire à venir sur le site web.	
26 Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Prières pour tous 35B 18 h 30 - 19 h	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	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 7 h 15 - 8 h 30 7 h 15 - 8 h 30 11 h - 12 h 15 11 h - 12 h 15 Dîner végétarien offert 15 h - 16 h 15 Retraite complète : 35\$ (AC & PA : 25\$) Samedi seulement : 20\$ (AC & PA : 15\$) 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	À CHICOUTIMI avec Philippe Côté 10 h - 11 h 30 [12\$] Avec Guèn Kelsang Lakpa POUR TOUS La roue de la vie Les 12 maillons en relations dépendantes ATELIER RETRAITE 9h 30 - 17h 30 9h 30 - 17h 30 Date limite Date limite d'inscription: 3 mai. d'inscription: 5 mai. Fin de semaine [50\$] AC [25\$] PA [15\$] Tarifs d'une journée sur le 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