

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29	30	31	1	2	3	4
Semaine de relâche						
						Programme approfondi [inscription annuelle] 13 h 30 - 18 h
5	6	7	8	9	10	11
Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05	Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Faire croître notre sagesse Une lumière intérieure 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 Approfondir la méditation 19 h - 20 h 15 [12\$]	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 Programme approfondi [inscription annuelle] 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 19 h - 20 h	Prières pour tous TSOG OGS 10 h - 12 h Dharma pour enfants avec Nancy Boucher 14 h 30 - 16 h 5\$ / enfants Date limite d'inscription : 8 nov	ATELIER À CHICOUTIMI avec Guèn Kelsang Lakpa 10 h - 13 h [25\$]
12	13	14	15	16	17	18
Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 À ST-GEORGES avec Guèn Kelsang Lakpa 19 h - 20 h 30 [12\$] Taught in english with Richard Batty Choose happiness Understanding the nature of the mind 19 h - 20 h 30 [12\$]	Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Faire croître notre sagesse Nos problèmes sous l'oeil de la sagesse 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 Développer sa concentration 19 h - 20 h 15 [12\$]	Préceptes 6 h 30 - 7 h 15 [sur inscription] 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	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	Atelier pour tous avec Guèn Kelsang Lakpa Surmonter nos mauvaises habitudes 10 h - 13 h Fin de semaine [40\$] Atelier seul [25\$] Voir tarifs AC et PA sur le site web Date limite d'inscription: 15 nov. Prières pour tous TSOG JES 18 h 30 - 19 h 45	Retraite pour tous SÉANCES 9 h - 10 h 11 h - 12 h 14 h - 15 h 15 h 30 - 16 h 30 Fin de semaine [40\$] Retraite seule [25\$] Voir tarifs AC et PA sur le site web Date limite d'inscription: 15 nov.
19	20	21	22	23	24	25
Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Taught in english with Richard Batty Choose happiness The power of patient acceptance 19 h - 20 h 30 [12\$]	Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement avec Guèn Kelsang Lakpa Aller de l'avant Développer une motivation inébranlable 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 Méditation en action 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 [inscription annuelle] 19 h - 21 h	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3\$] Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05		Auto-initiation de Vajrayogini 12 h 30 - 18 h *prérequis nécessaires
26	27	28	29	30	1	2
Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Taught in english with Richard Batty Choose happiness Overcoming negative states of mind 19 h - 20 h 30 [12\$]	Prières et méditation J♥ 17 h - 18 h 05 Méditation et enseignement Aller de l'avant Remédier à ce qui nous limite 19 h - 20 h 30 [12\$]	Prières pour tous TSOG TM 13 h - 17 h • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et enseignement 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 Chérir le centre Une occasion de participer à la communauté BIENVENUE À TOUS ! 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 avec Guèn Kelsang Lakpa Bouddha Arya Tara La fulgurante libératrice de toutes peurs 55\$ journée complète 40\$ Cérémonie seulement Date limite d'inscription: 30 nov. Plus d'infos 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

