

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

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

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