

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
FESTIVAL CANADIEN à Toronto ~ DU 29 MARS AU 2 AVRIL 2024 Information et Inscription kadampacelebrations.ca			RELÂCHE ~ DU 3 AVRIL AU 8 AVRIL 2024 inclusivement			
8	9	10	11	12	13	14
RELÂCHE ~ DU 3 AVRIL AU 8 AVRIL 2024 inclusivement	Prières pour tous J♥16h00-17h00	Prières pour tous TSÖG OGS 15h30-17h15	Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel TRANSFORMER NOS BLESSURES DU PASSÉ Reprendre confiance en soi 10h30-11h30 [15\$]	Prières pour tous J♥16h00-17h00	DHARMA POUR ENFANTS Gagner à coup sûr Accepter la défaite et offrir la victoire avec Nancy Boucher Horaire 13h30 à 14h30 Tarifs 8\$ / enfant 20\$ / famille (3 enfants et +)	RETRAITE DE JEÛNE ET PURIFICATION DE NYOUNGNAY Horaire 6h30 à 7h15 - préceptes (obligatoire) 7h30 à 9h - séance 1 10h30 à 12h - séance 2 15h30 à 17h - séance 3 Tarif pour tous : 25\$ pour les 2 jours 15 \$ par jour
	Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel TRANSFORMER NOS BLESSURES DU PASSÉ Reprendre confiance en soi 19h-20h15 [15\$]	Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel MIEUX VIVRE PAR LA MÉDITATION Esprit contrôlé, esprit paisible 19h-20h15 [15\$]	Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15	Méditation guidée 18h00-18h30 [5\$]		
15	16	17	18	19	20	21
RETRAITE DE JEÛNE ET PURIFICATION DE NYOUNGNAY Horaire 6h30 à 7h15 - préceptes (obligatoire) 7h30 à 9h - séance 1 10h30 à 12h - séance 2 15h30 à 17h - séance 3 Tarif pour tous : 25\$ pour les 2 jours 15 \$ par jour	Prières pour tous J♥16h00-17h00	Prières pour tous J♥16h00-17h00	• NOUVELLE SÉRIE • Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel SE PRÉPARER À LA MORT Comprendre et accueillir la mort 10h30-11h30 [15\$]	Prières pour tous J♥16h00-17h00	LA MÉDITATION, PAR OÙ COMMENCER ? Apprendre à méditer avec Marie-Claude Martel Horaire 9h30 à 12h30 Tarifs RÉG. : 30\$ AC : 15\$ PF : Inclus Information meditationaquebec.org/atelier-20-avril/	Dimanche pour la paix dans le monde La pratique de l'échange de soi avec les autres avec Marie-Claude Martel 11h00-12h00 Contribution volontaire
	Prières pour tous TSÖG OGS 18h00-19h45	Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel SE PRÉPARER À LA MORT Comprendre et accueillir la mort 19h-20h15 [15\$]	Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel MIEUX VIVRE PAR LA MÉDITATION Cultiver le positif 19h-20h15 [15\$]	Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15		
22	23	24	25	26	27	28
VR (Prérequis) 07h00-08h30 Prières pour tous 35 Bouddhas 09h00-10h00	Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15	Prières pour tous J♥16h00-17h00	Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel SE PRÉPARER À LA MORT Le processus de la mort 10h30-11h30 [15\$]	Prières pour tous J♥16h00-17h00	RETRAITE À SAINT-ANTOINE-DE-TILLY ~ DU 26 AU 28 AVRIL 2024 La vacuité Tarifs pour tous : 390\$ Information et Inscription https://meditationaquebec.org/retraite-vacuite/	
Prières pour tous POWA 16h00-17h00 Méditation guidée 18h00-18h30 [5\$]	Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel SE PRÉPARER À LA MORT Le processus de la mort 19h-20h15 [15\$]	Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel MIEUX VIVRE PAR LA MÉDITATION Surmonter les distractions 19h-20h15 [15\$]	Prières pour tous TSÖG OGS 19h00-20h45	Introduction à la RETRAITE À SAINT-ANTOINE-DE-TILLY 19h30 à 21h00		
29	30	1 ^{er} mai	2	3	4	5
Prières pour tous TSÖG TM 09h00-12h30	Prières pour tous J♥16h00-17h00	Prières pour tous J♥16h00-17h00	Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel SE PRÉPARER À LA MORT Méthodes pour se préparer à la mort 10h30-11h30 [15\$]	Prières pour tous J♥16h00-17h00	DHARMA POUR ENFANTS Prendre et donner avec Nancy Boucher Horaire 13h30 à 14h30 Tarifs 8\$ / enfant 20\$ / famille (3 enfants et +)	Dimanche pour la paix dans le monde La grande compassion 11h00-12h00 Contribution volontaire
Méditation guidée 18h00-18h30 [5\$]	Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel SE PRÉPARER À LA MORT Méthodes pour se préparer à la mort 19h-20h15 [15\$]	Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel MIEUX VIVRE PAR LA MÉDITATION Prendre plaisir au quotidien 19h-20h15 [15\$]	Prières pour tous J♥16h00-17h00	Méditation guidée 18h00-18h30 [5\$]		

PRIÈRES ET MÉDITATION - POUR TOUS

- 35 Bouddhas** - 35 Bouddhas de la confession
- J♥** - Le Joyau du cœur (avec méditation en silence)
- POWA** - Pratique pour les défunts
- TARA** - Récitation de prières et mantras
- VR** - La Voie rapide de la grande félicité (prérequis)

PRIÈRES AVEC TSÖG - 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

ABONNEMENTS

- AC** - Abonnés du centre
- PF** - Programme de fondation
- ☎ - L'abonnement AC de 6 mois donne accès aux cours en ligne