

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
28	29	30	31	1 ^{er} novembre	2	3
<p align="center">FESTIVAL INTERNATIONAL D'AUTOMNE AU BRÉSIL ~ DU 25 OCTOBRE AU 1^{er} NOVEMBRE 2024 Information et Inscription https://kadampafestivals.org/fr/automne</p>					<p align="center">JOUR SPÉCIAL Journée du projet international des temples (PIT)</p> <p>Activité suivie d'un potluck 10h45 : Rassemblement au CMK Québec</p> <p align="center">Marcher pour la paix dans le monde</p> <p>Tarifs Par marcheur : Gratuit Tuque commémorative : 25\$</p> <p align="center">Information meditationaquebec.org/marche_paix_monde/</p>	<p align="center">Dimanche pour la paix dans le monde</p> <p align="center">Sans défaut 11h00-12h00 Contribution volontaire</p>
					4	5
<p>VR (Prérequis) 07h00-09h00</p>	<p align="center">• NOUVELLE SÉRIE • Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel ACCEPTER D'ÊTRE INCONFORTABLE S'asseoir et observer 19h00-20h15 [15\$] </p>	<p align="center">• NOUVELLE SÉRIE • Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel PRENDRE LA PLEINE RESPONSABILITÉ - CHOISIR D'ÊTRE HEUREUX Il est où le bonheur ? 19h00-20h00 [15\$] </p>	<p align="center">• NOUVELLE SÉRIE • Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel ACCEPTER D'ÊTRE INCONFORTABLE S'asseoir et observer 10h30-11h30 [15\$] </p>	<p>Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]</p>	<p align="center">ATELIER COMMENT COMPOSER AVEC LA DÉTRESSE DES AUTRES </p> <p>avec Marie-Claude Martel</p> <p align="center">Horaire 9h30 à 10h45 11h15 à 12h30</p> <p>Tarifs RÉG. : 30\$ AC : 15\$ PF : Gratuit</p> <p align="center">Information meditationaquebec.org/composer-avec-la-detresse/</p>	<p align="center">Dimanche pour la paix dans le monde</p> <p align="center">Développer son humilité 11h00-12h00 Contribution volontaire</p>
<p>Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]</p>			<p>Prières pour tous J♥ 16h00-17h00</p>		<p>Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15</p>	<p>Prières pour tous TARA 16h30-17h30</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>VR (Prérequis) 07h00-08h30</p>	<p>Prières pour tous J♥ 16h00-17h00</p> <p>Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel ACCEPTER D'ÊTRE INCONFORTABLE Notre triste situation 19h00-20h15 [15\$] </p>	<p>Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel PRENDRE LA PLEINE RESPONSABILITÉ - CHOISIR D'ÊTRE HEUREUX Comment se rendre nous-mêmes heureux ? 19h00-20h00 [15\$] </p>	<p>Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel ACCEPTER D'ÊTRE INCONFORTABLE Notre triste situation 10h30-11h30 [15\$] </p>	<p>Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]</p>	<p align="center">Préceptes [Sur inscription] 06h30 - 07h15</p>	<p align="center">Dimanche pour la paix dans le monde</p> <p align="center">L'obstacle à développer toutes nos qualités 11h00-12h00 Contribution volontaire</p>
<p>Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]</p>			<p>Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15</p>			
18	19	20	21	22	23	24
<p>VR (Prérequis) 07h00-08h30</p>	<p>Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15</p> <p>Bouddhisme au quotidien avec Gaétan Demers ACCEPTER D'ÊTRE INCONFORTABLE Insatisfaction et contentement 19h00-20h15 [15\$] </p>	<p>Méditation et Bouddhisme avec David Gagnon PRENDRE LA PLEINE RESPONSABILITÉ - CHOISIR D'ÊTRE HEUREUX Notre job principal 19h00-20h00 [15\$] </p>	<p>Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel ACCEPTER D'ÊTRE INCONFORTABLE L'esprit joyeux du renoncement 10h30-11h30 [15\$]</p>	<p>Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]</p>	<p align="center">CÉLÉBRATION DU DHARMA AU QUÉBEC ~ DU 22 AU 24 NOVEMBRE 2024 Transmission de pouvoir de Bouddha Shakyamouni LA SOURCE DU BONHEUR ET DE LA BONTÉ avec Guên-la Kelsang Jampa Directeur spirituel adjoint de la NKT-IKBU et directeur spirituel national du Canada Enseignant résident au Centre de retraite internationale kadampa Grand Canyon aux États-Unis Au CMK Montréal, 835, avenue Laurier est Information et Inscription https://www.kadampacelebrations.ca/quebec</p>	
<p>Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]</p>						
25	26	27	28	29	30	1 ^{er} décembre
<p>VR (Prérequis) 07h00-08h30</p>	<p>Prières pour tous J♥ 16h00-17h00</p> <p>Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel ACCEPTER D'ÊTRE INCONFORTABLE L'esprit joyeux du renoncement 19h00-20h15 [15\$] </p>	<p>Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel PRENDRE LA PLEINE RESPONSABILITÉ - CHOISIR D'ÊTRE HEUREUX Persévérer dans nos efforts 19h00-20h00 [15\$] </p>	<p>Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel ACCEPTER D'ÊTRE INCONFORTABLE L'esprit joyeux du renoncement 10h30-11h30 [15\$]</p>	<p>Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]</p>	<p>Prières pour tous TSÖG TM 13h00-16h30</p>	<p align="center">Dimanche pour la paix dans le monde</p> <p align="center">Prendre soin de soi et avoir confiance en soi 11h00-12h00 Contribution volontaire</p>
<p>Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]</p>			<p>Prières pour tous TSÖG OGS 18h00-19h45</p>			

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