

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 décembre VR (Prérequis) 07h00-09h00	3	4	5 • NOUVELLE SÉRIE • Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel REMETTRE LE «JOYEUSES» DANS FÊTES Notre source intérieure de joie 10h30-11h30 [15\$] 📶	6 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	7	8 Prières pour tous   TARA 9h30-10h30 <b>Dimanche pour la paix dans le monde</b> Comment détruire la préoccupation de soi ? 11h00-12h00 Contribution volontaire
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Prières pour tous   J♥16h00-17h00 • NOUVELLE SÉRIE • Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel REMETTRE LE «JOYEUSES» DANS FÊTES Notre source intérieure de joie 19h00-20h15 [15\$] 📶	• NOUVELLE SÉRIE • Méditation et Bouddhisme avec André Houde ATTENTION-CONCENTRATION Les conditions gagnantes 19h00-20h00 [15\$] 📶	Prières pour tous   TSÖG JES 16h00-17h15 Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h-21h			
9 VR (Prérequis) 07h00-08h30	10	11	12 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel REMETTRE LE «JOYEUSES» DANS FÊTES Le coffre à outils du bonheur 10h30-11h30 [15\$] 📶	13 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	14 <b>Atelier BIEN ENTOURÉ MAIS SEUL</b> 📶 avec Marie-Claude Martel <b>Horaire</b> 9h30 à 10h45 11h15 à 12h30 <b>Tarifs</b> RÉG. : 30\$ AC : 15\$ PF : Gratuit <b>Information</b> meditationaquebec.org/ bien-entoure/	15 Préceptes [Sur inscription] 06h30 - 07h15 <b>Dimanche pour la paix dans le monde</b> Dans les souliers des autres 11h00-12h00 Contribution volontaire
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Prières pour tous   TSÖG OGS 15h30-17h15 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel REMETTRE LE «JOYEUSES» DANS FÊTES Le coffre à outils du bonheur 19h00-20h15 [15\$] 📶	Méditation et Bouddhisme avec André Houde ATTENTION-CONCENTRATION Discipliner l'esprit 19h00-20h00 [15\$] 📶	Prières pour tous   TSÖG JES 16h00-17h15 Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h-21h		Prières pour tous   POWA 13h30-14h30	
16 VR (Prérequis) 07h00-08h30	17	18	19 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel REMETTRE LE «JOYEUSES» DANS FÊTES Le pouvoir de la réjouissance 10h30-11h30 [15\$] 📶	20 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	<b>JOYEUSES FÊTES RELÂCHE</b> ~ DU 21 DÉCEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2024 inclusivement	
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Prières pour tous   J♥16h00-17h00 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel REMETTRE LE «JOYEUSES» DANS FÊTES Le pouvoir de la réjouissance 19h00-20h15 [15\$] 📶	Méditation et Bouddhisme avec André Houde ATTENTION-CONCENTRATION Le calme stable, l'outil 19h00-20h00 [15\$] 📶	Prières pour tous   TSÖG JES 18h30-19h45			
23	24	25	26	27	28	29
<b>JOYEUSES FÊTES RELÂCHE</b> ~ DU 21 DÉCEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2024 inclusivement						
30	31	1 <sup>er</sup> janvier 2025	2	3	4	5
<b>JOYEUSES FÊTES RELÂCHE</b> ~ DU 21 DÉCEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2024 inclusivement		<b>Évènement spécial CHANGER NOS LUNETTES - CHANGER DE PERSPECTIVE</b> avec Marie-Claude Martel <b>Horaire</b> 14h00 à 15h00 <b>Tarifs</b> : 20\$ <b>Information</b> meditationaquebec.org/ changer_perspective/		<b>Retraite pour tous LE LAMRIM - LES 11 INVERSIONS</b> ~ DU 3 AU 8 JANVIER 2025 (4 séances par jour) <b>Horaire</b> 9h00 à 10h15 (introduction à la retraite et au Lamrim kadam le 3 janvier) 11h00 à 12h15 14h00 à 15h15 15h45 à 17h00 <b>Tarifs</b> Retraite complète avec intro : 180\$ Introduction seulement : 15\$ (3 janvier de 9h00 à 10h15) Par jour (4 séances) : 40\$ Par séance : 12\$ <b>Information et Inscription</b> meditationaquebec.org/retraite_lamrim-2/		

**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