Mars 2025

Méditations | Enseignements | Pour tous | Sans prérequis (sauf indication contraire)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
24 **VR** (Prérequis) 07h00-08h30 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	25 Prières pour tous | **TSÖG** **OGS** 16h00-17h45 Bouddhisme au quotidien André Houde LA RICHESSE DE L'ÉCOUTE Les 6 reconnaissances 19h00-20h15 [15$]	26 **• NOUVELLE SÉRIE •** Méditation et Bouddhisme avec Gaétan Demers L'ACCOMPLISSEMENT ET SES PIÈGES Dire oui à tout... c'est épuisant 19h00-20h00 [15$]	27 Prières pour tous | **J ♥** 16h00-17h00 **Chérir le Centre** Venez nous aider aux derniers préparatifs de notre événement spécial de ce week-end. Tout doit être impeccable. 19h-21h ou communiquez avec admin@meditationaquebec.org si une autre heure vous convient mieux.	28 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	1er mars **Événement spécial au CMK Québec** **TRANSMISSION DE BÉNÉDICTIONS DE BOUDDHA VAJRAPANI** Donner de la puissance à notre pratique avec Marie-Claude Martel **Horaire** 10h00 à 12h00 Transmission 14h30 à 16h00 Enseignement 9h00 à 10h30 Enseignement 11h30 à 12h30 Séance de retraite 1 14h00 à 15h00 Séance de retraite 2 Prières pour tous | **TSÖG** **JES** 16h30-17h45 **Tarifs** Fin de semaine complète : 90$ Samedi seulement : 65$ Transmission de pouvoir seulement : 50$ Dimanche seulement : 45$ **Information** meditationaquebec.org/vajrapani_transmission/	2
3 **VR** (Prérequis) 07h00-09h00 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	4 Prières pour tous | **TSÖG** **JES** 16h00-17h15 **• NOUVELLE SÉRIE •** Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel APPRENDRE À NE PAS RIPOSTER Les défauts de la colère 19h00-20h15 [15$]	5 Méditation et Bouddhisme avec Gaétan Demers L'ACCOMPLISSEMENT ET SES PIÈGES Peur de manquer quelque chose ? 19h00-20h00 [15$]	6 **• NOUVELLE SÉRIE •** Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel APPRENDRE À NE PAS RIPOSTER Les défauts de la colère 10h30-11h30 [15$] Prières pour tous | **J ♥** 17h15-18h15 Programme de fondation **Pour étudiants déjà inscrits** 19h-21h	7 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	8 Prières pour tous | **TARA** 13h00-14h00	9 **Une heure de paix** **MÉDITATIONS DU LAMRIM** La mort et l'impermanence 11h00-12h00 [15$] Programme de fondation **Pour étudiants déjà inscrits** 13h30-15h30
10 **VR** (Prérequis) 07h00-08h30 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$] Prières pour tous | **TSÖG** **OGS** 16h00-17h45	11 Prières pour tous | **TSÖG** **JES** 16h00-17h15 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel APPRENDRE À NE PAS RIPOSTER La véritable patience 19h00-20h15 [15$]	12 Méditation et Bouddhisme avec Gaétan Demers L'ACCOMPLISSEMENT ET SES PIÈGES J'suis ben occupé... [pas le temps de méditer] 19h00-20h00 [15$]	13 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel APPRENDRE À NE PAS RIPOSTER La véritable patience 10h30-11h30 [15$] Prières pour tous | **J ♥** 17h15-18h15 Programme de fondation **Pour étudiants déjà inscrits** 19h-21h	14 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	15 **Préceptes** [Sur inscription] 06h30 - 07h15 **Ateliers** **LA SAGESSE DE CHOISIR** avec Marie-Claude Martel **Horaire** 9h30 à 10h45 11h15 à 12h30 **Information et tarifs** /sagesse_de_choisir **CHOISIR SA PRATIQUE QUOTIDIENNE** Comment s'y retrouver avec Marie-Claude Martel **Horaire** 14h00 à 15h30 **Information et tarifs** /choisir_pratique_quotidienne	16 **Une heure de paix** **MÉDITATIONS DU LAMRIM** La réalité des vies futures avec Marie-Claude Martel 11h00-12h00 [15$] Prières pour tous | **POWA** 12h30-13h30
17 **VR** (Prérequis) 07h00-08h30 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	18 Prières pour tous | **TSÖG** **JES** 16h00-17h15 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel APPRENDRE À NE PAS RIPOSTER L'ingrédient magique : la compassion 19h00-20h15 [15$]	19 Méditation et Bouddhisme avec Gaétan Demers L'ACCOMPLISSEMENT ET SES PIÈGES Vouloir tout faire, très bien - Éparpillé ? 19h00-20h00 [15$]	20 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel APPRENDRE À NE PAS RIPOSTER L'ingrédient magique : la compassion 10h30-11h30 [15$] Prières pour tous | **J ♥** 17h15-18h15 Programme de fondation **Pour étudiants déjà inscrits** 19h-21h	21 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	22	23 **Une heure de paix** **MÉDITATIONS DU LAMRIM** Protégé contre la souffrance 11h00-12h00 [15$]
24 **VR** (Prérequis) 07h00-08h30 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	25 Prières pour tous | **TSÖG** **OGS** 16h00-17h45 **• NOUVELLE SÉRIE •** Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel PERFORMANCE... PARENTALE, SPORTIVE, INTELLECTUELLE Et le plaisir là-dedans ? 19h00-20h15 [15$]	26 **• NOUVELLE SÉRIE •** Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel UN INSTANT DE PUR BONHEUR Inspire-expire 19h00-20h00 [15$]	27 Prières pour tous | **TSÖG** **JES** 16h00-17h15 Programme de fondation **Pour étudiants déjà inscrits** 19h-21h	28 **RETRAITE À SAINT-ANTOINE-DE-TILLY** ~ DU 28 AU 30 MARS 2025 Comment y voir clair ? La clarté : la nature de l'esprit avec Marie-Claude Martel **Tarifs** pour tous : 400$ **Information et Inscription** meditationaquebec.org/voir_clair-2/	29	30

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 - Progamme de fondation
- L'abonnement AC de 6 mois donne accès aux cours en ligne

CENTRE DE MÉDITATION KADAMPA QUÉBEC • www.meditationaquebec.org
Info : (418) 523-3444 • 325, rue de l'Espinay (Québec) Local 400 • info@meditationaquebec.org
Organisme de bienfaisance Membre de la Nouvelle tradition kadampa - L'Union bouddhiste kadampa internationale - #861240075RR0001