

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 VR (Prérequis) 07h00-08h30	1 <sup>er</sup> avril	2	3 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel PERFORMANCE... PARENTALE, SPORTIVE, INTELLECTUELLE Le juge de ligne 10h30-11h30 [15\$]	4 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	5 <b>JOUR DE LA NTK</b>  <b>Cours spécial SE CONNECTER AUX AUTRES ET À NOTRE POTENTIEL</b> avec Marie-Claude Martel  <b>Horaire</b> 14h00 à 16h00 (inclut visionnement de vidéos inspirants des développements de la NTK) 16h30 à 17h45 JES TSÖG 18h Temps en communauté Potluck / partage du tsög	6 Une heure de paix MÉDITATIONS DU LAMRIM Le karma 11h00-12h00 [15\$]  Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 13h30-15h30
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Prières pour tous   <b>TSÖG JES</b> 16h00-17h15 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel PERFORMANCE... PARENTALE, SPORTIVE, INTELLECTUELLE Le juge de ligne 19h00-20h15 [15\$]	Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel  UN INSTANT DE PUR BONHEUR Le bonheur...le vrai 19h00-20h00 [15\$]	Prières pour tous   <b>J♥</b> 17h15-18h15  Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h-21h			
7 VR (Prérequis) 07h00-09h00	8	9	10 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel PERFORMANCE... PARENTALE, SPORTIVE, INTELLECTUELLE Aussi allumé qu'Einstein ? C'est relatif ! 10h30-11h30 [15\$]	11 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	12	13 Une heure de paix MÉDITATIONS DU LAMRIM La naissance 11h00-12h00 [15\$]
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Prières pour tous   <b>TARA</b> 17h00-18h00 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel PERFORMANCE... PARENTALE, SPORTIVE, INTELLECTUELLE Aussi allumé qu'Einstein ? C'est relatif ! 19h00-20h15 [15\$]	Prières pour tous   <b>J♥</b> 17h15-18h15 Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel  UN INSTANT DE PUR BONHEUR Un instant à la fois 19h00-20h00 [15\$]	Prières pour tous   <b>TSÖG OGS</b> 18h30-20h15			
Prières pour tous   <b>POWA</b> 13h30-14h30						
14	15 <b>NYOUNGNAY</b> Retraite de jeûne et de purification <b>Horaire</b> 06h30 - 07h15 - <b>Préceptes</b> [Obligatoire pour pouvoir participer aux autres séances de la journée] 7h30 à 9h - Séance 1 10h30 à 12h - Séance 2 15h30 à 17h - Séance 3	16	17 Prières pour tous   <b>TSÖG OGS</b> 16h00-17h15  Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h-21h	18 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	19	20 Une heure de paix MÉDITATIONS DU LAMRIM La maladie 11h00-12h00 [15\$]
	Prières pour tous   <b>TSÖG OGS</b> 18h00-19h45	Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel UN INSTANT DE PUR BONHEUR Toujours grandissant 19h00-20h00 [15\$]				
21 VR (Prérequis) 07h00-08h30	22	23	24	25	26	27
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Prières pour tous   <b>TSÖG JES</b> 16h00-17h15 Bouddhisme au quotidien avec Gaétan Demers PERFORMANCE... PARENTALE, SPORTIVE, INTELLECTUELLE T'es le meilleur parent du monde ! 19h00-20h15 [15\$]			<b>FESTIVAL NATIONAL CANADIEN 2025 À Vancouver</b> ~ DU 25 AU 29 AVRIL 2025  Transmission de bénédictions de Bouddha Vajrassattva  <b>UNE VÉRITABLE LIBERTÉ INTÉRIEURE</b> avec Guèn-la Kelsang Jampa Directeur spirituel adjoint de la NKT-IKBU et directeur spirituel national du Canada  <b>Information et Inscription</b> kadampacelebrations.ca/festival-canadien-2025		
28	29 <b>FESTIVAL NATIONAL CANADIEN 2025 À Vancouver</b> ~ DU 25 AU 29 AVRIL 2025  Transmission de bénédictions de Bouddha Vajrassattva  <b>UNE VÉRITABLE LIBERTÉ INTÉRIEURE</b> avec Guèn-la Kelsang Jampa Directeur spirituel adjoint de la NKT-IKBU et directeur spirituel national du Canada  <b>Information et Inscription</b> kadampacelebrations.ca/festival-canadien-2025	30	1 <sup>er</sup> mai	2	3 <b>Atelier HEUREUX SANS ÊTRE PARFAIT</b> Vaincre le perfectionnisme avec Gilles Beaudin <b>Horaire</b> 9h30 à 10h45 11h15 à 12h30 <b>Tarifs</b> RÉG. : 30\$ AC : 15\$ PF : Gratuit <b>Information</b> meditationaquebec.org/	4 Une heure de paix MÉDITATIONS DU LAMRIM avec Gilles Beaudin Le vieillissement 11h00-12h00 [15\$]  Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 13h30-15h30


**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