

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	1 ^{er} juillet	2	3	4	5	6
 <p align="center">PROGRAMME ESTIVAL 2025 ~ DU 24 JUIN AU 23 JUILLET [60\$/mois 40\$/sem] SEMAINE 2 – OCÉAN DE PAIX - MÉDITATIONS POUR UN ESPRIT CLAIR Toutes les infos : www.meditationaquebec.org/ocean-de-paix/</p>						
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Bouddhisme au quotidien COMMENT ATTEINDRE UNE CLARTÉ MENTALE 19h00-20h00 [15\$] ☎	Méditation et Bouddhisme DISTRACTIONS ET OBSTACLES À LA CONCENTRATION 19h00-20h00 [15\$] ☎	Jeudis pour la paix d'esprit POURQUOI SE FRUSTRER ? 10h30-11h30 [15\$] ☎	Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]		Méditations du Lamrim UNE HEURE DE PAIX Les avantages de se préoccuper des autres 11h00-12h00 [15\$] ☎
7	8	9	10	11	12	13
 <p align="center">PROGRAMME ESTIVAL 2025 ~ DU 24 JUIN AU 23 JUILLET [60\$/mois 40\$/sem] SEMAINE 3 – L'ART D'ÊTRE HEUREUX - MÉDITATIONS POUR UN CŒUR EN PAIX ET DES RELATIONS HARMONIEUSES Toutes les infos : www.meditationaquebec.org/art-etre-heureux/</p>						
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Bouddhisme au quotidien BON COEUR, BONNES RELATIONS 19h00-20h00 [15\$] ☎	Méditation et Bouddhisme SE CONNECTER AUX AUTRES 19h00-20h00 [15\$] ☎	Jeudis pour la paix d'esprit ACCEPTER L'INÉVITABLE 10h30-11h30 [15\$] ☎	Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Atelier-retraite de méditation ☎ GOÛTER À LA VRAIE LIBERTÉ avec Gilles Beaudin Horaire 9h30 à 10h15 10h45 à 11h30 11h45 à 12h30 Tarifs 20\$ pour tous Information meditationaquebec.org/	Méditations du Lamrim UNE HEURE DE PAIX S'échanger avec les autres 11h00-12h00 [15\$] ☎
14	15	16	17	18	19	20
 <p align="center">PROGRAMME ESTIVAL 2025 ~ DU 24 JUIN AU 23 JUILLET [60\$/mois 40\$/sem] SEMAINE 4 – LA VOIE SPIRITUELLE - MÉDITATIONS POUR ATTEINDRE NOTRE PLEIN POTENTIEL Toutes les infos : www.meditationaquebec.org/la-voie-spirituelle/</p>						
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Bouddhisme au quotidien NOTRE POTENTIEL HUMAIN 19h00-20h00 [15\$] ☎	Méditation et Bouddhisme SIX CONSEILS POUR RÉUSSIR 19h00-20h00 [15\$] ☎	Jeudis pour la paix d'esprit DÉVELOPPER NOTRE SAGESSE 10h30-11h30 [15\$] ☎	Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]		Méditations du Lamrim UNE HEURE DE PAIX La grande compassion 11h00-12h00 [15\$] ☎
21	22	23	24	25	26	27
 <p>PROGRAMME ESTIVAL 2025 ~ DU 24 JUIN AU 23 JUILLET [60\$/mois 40\$/sem] SEMAINE 5 – LA VOIE SPIRITUELLE - MÉDITATIONS POUR ATTEINDRE NOTRE PLEIN POTENTIEL Toutes les infos : www.meditationaquebec.org/la-voie-spirituelle/</p>			<p align="center">FESTIVAL INTERNATIONAL D'ÉTÉ 2025 En Angleterre ou en ligne ~ DU 25 JUILLET AU 9 AOÛT 2025 Transmission des bénédictions et commentaire de la pratique de Bouddha Tara Verte COMMENT ÊTRE UN KADAMPA avec Guèn-la Kelsang Dékyong Directrice spirituelle générale de la NTK-IKBU et enseignante principale au CMK Mandjoushri, Angleterre et Guèn-la Kelsang Jampa Directeur spirituel adjoint de la NKT-IKBU et directeur spirituel national du Canada Information et Inscription kadampafestivals.org/fr/ete</p>			
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Bouddhisme au quotidien LA MORT - OBSTACLE PRINCIPAL AU CHEMINEMENT SPIRITUEL 19h00-20h00 [15\$] ☎	Méditation et Bouddhisme COMMENT PROFITER PLEINEMENT DE L'ÉTÉ 19h00-20h00 [15\$] ☎				
28	29	30	31	1 ^{er} août	2	3
<p align="center">FESTIVAL INTERNATIONAL D'ÉTÉ 2025 En Angleterre ou en ligne ~ DU 25 JUILLET AU 9 AOÛT 2025 Transmission des bénédictions et commentaire de la pratique de Bouddha Tara Verte COMMENT ÊTRE UN KADAMPA avec Guèn-la Kelsang Dékyong Directrice spirituelle générale de la NTK-IKBU et enseignante principale au CMK Mandjoushri, Angleterre et Guèn-la Kelsang Jampa Directeur spirituel adjoint de la NKT-IKBU et directeur spirituel national du Canada Information et Inscription kadampafestivals.org/fr/ete</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

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