Juin 2025

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3	4	5	6	7	8
VR (Prérequis) 07h00-09h00 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]		**Retraite** **ROTATION DE LA ROUE DU DHARMA** Tout le monde est bienvenu **Horaire** 9h à 10h30 11h30 à 13h 16h à 17h30 **Tarifs** Gratuit	• NOUVELLE SÉRIE • Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Karma 101 10h30-11h30 [15$]	Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]		Prières pour tous | **TARA** 9h30-10h30 Méditations du Lamrim UNE HEURE DE PAIX avec Marie-Claude Martel Près les uns des autres 11h00-12h00 [15$] Programme de fondation **Pour étudiants déjà inscrits** 13h30-15h30
	Prières pour tous | **TSÖG JES** 16h00-17h15 • NOUVELLE SÉRIE • Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Karma 101 19h00-20h15 [15$]	Prières pour tous | **TSÖG OGS** 18h30-20h15	Prières pour tous | **J♥** 17h15-18h15 Programme de fondation **Pour étudiants déjà inscrits** 19h-21h			
9	10	11	12	13	14	15
VR (Prérequis) 07h00-08h30 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]			Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Faire le tri intérieur 10h30-11h30 [15$]	Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]		**Préceptes** [Sur inscription] 06h30 - 07h15 Méditations du Lamrim UNE HEURE DE PAIX avec Marie-Claude Martel Se souvenir de la bonté des autres 11h00-12h00 [15$]
	Prières pour tous | **TSÖG OGS** 16h00-17h45 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Faire le tri intérieur 19h00-20h15 [15$]	• NOUVELLE SÉRIE • Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel LES FONDATIONS DE LA MÉDITATION BOUDDHISTE Les bases du bouddhisme 19h00-20h00 [15$]	Prières pour tous | **TSÖG JES** 16h00-17h15 Programme de fondation **Pour étudiants déjà inscrits** 19h-21h			
16	17	18	19	20	21	22
VR (Prérequis) 07h00-08h30 Prières pour tous | **POWA** 10h00-11h00 Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]			Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Discipliné et joyeux 10h30-11h30 [15$]	Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	**MARCHE, MÉDITATION ET POTLUCK** **Horaire** 16h30 à 16h50 Méditation guidée [5$] 16h50 à 17h50 Marche [suggéré 5$] 17h50 à 19h30 Repas potluck végétarien en bonne compagnie	Méditations du Lamrim UNE HEURE DE PAIX avec Marie-Claude Martel La mise à égalité de soi et des autres 11h00-12h00 [15$]
	Prières pour tous | **TSÖG JES** 16h00-17h15 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Discipliné et joyeux 19h00-20h15 [15$]	Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel LES FONDATIONS DE LA MÉDITATION BOUDDHISTE Les bases de la méditation 19h00-20h00 [15$]	Prières pour tous | **J♥** 17h15-18h15 Programme de fondation **Pour étudiants déjà inscrits** 19h-21h			
23	24	25	26	27	28	29
PROGRAMME ESTIVAL 2025 ~ DU 24 JUIN AU 23 JUILLET [60$/mois \| 40$/sem] SEMAINE 1 — SE DÉTENDRE PROFONDÉMENT - MÉDITATIONS POUR LA RELAXATION **Toutes les infos :** www.meditationaquebec.org/se-detendre-profondement/						
Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	INTRO AU PROGRAMME ESTIVAL avec Marie-Claude Martel Bouddhisme au quotidien SE PRÉPARER UN ÉTÉ TOUT EN BEAUTÉ 19h00-20h00 [15$]	Méditation et Bouddhisme DES FONDATIONS SOLIDES, LA MÉDITATION REVISITÉE 19h00-20h00 [15$]	Jeudis pour la paix d'esprit LIBRE DE COLÈRE 10h30-11h30 [15$]	Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]		Méditations du Lamrim UNE HEURE DE PAIX Les inconvénients de se préoccuper de soi 11h00-12h00 [15$]
30	1er juillet	2	3	4	5	6
PROGRAMME ESTIVAL 2025 ~ DU 24 JUIN AU 23 JUILLET [60$/mois \| 40$/sem] SEMAINE 2 — OCÉAN DE PAIX - RETRAITE MÉDITATION POUR UN ESPRIT CLAIR **Toutes les infos :** www.meditationaquebec.org/ocean-de-paix/						
Méditation guidée 12h00-12h30 [5$]	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$]

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