

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|--|---|---|--|---|--|
| 2 VR (Prérequis) 07h00-09h00 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$] | 3 Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15 • NOUVELLE SÉRIE • Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Karma 101 19h00-20h15 [15\$] ☎ | 4 Retraite ROTATION DE LA ROUE DU DHARMA Tout le monde est bienvenu Horaire 9h à 10h30 11h30 à 13h 16h à 17h30 Tarifs Gratuit | 5 • NOUVELLE SÉRIE • Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Karma 101 10h30-11h30 [15\$] ☎ Prières pour tous J♥ 17h15-18h15 Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h-21h | 6 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$] | 7 Le Festin de la grande félicité L'AUTO-INITIATION DE VAJRAYOGINI 12h00 à 17h00 Prérequis nécessaires (avoir reçu les transmissions de pouvoir de Hérouka et Vajrayogini) | 8 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 |
| 9 VR (Prérequis) 07h00-08h30 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$] | 10 Prières pour tous TSÖG OGS 16h00-17h45 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Faire le tri intérieur 19h00-20h15 [15\$] ☎ | 11 • NOUVELLE SÉRIE • Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel LES FONDATIONS DE LA MÉDITATION BOUDDHISTE Les bases du bouddhisme 19h00-20h00 [15\$] ☎ | 12 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Faire le tri intérieur 10h30-11h30 [15\$] ☎ Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15 Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h-21h | 13 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$] | 14 | 15 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\$] ☎ |
| 16 VR (Prérequis) 07h00-08h30 Prières pour tous POWA 10h00-11h00 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$] | 17 Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Discipliné et joyeux 19h00-20h15 [15\$] ☎ | 18 Méditation et Bouddhisme avec Marie-Claude Martel LES FONDATIONS DE LA MÉDITATION BOUDDHISTE Les bases de la méditation 19h00-20h00 [15\$] ☎ | 19 Bouddhisme au quotidien avec Marie-Claude Martel UNE VIE SIMPLE Discipliné et joyeux 10h30-11h30 [15\$] ☎ Prières pour tous J♥ 17h15-18h15 Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h-21h | 20 Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$] | 21 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 | 22 Méditations du Lamrim UNE HEURE DE PAIX avec Marie-Claude Martel La mise à égalité de soi et des autres 11h00-12h00 [15\$] ☎ |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
|  <p align="center">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/</p> | | | | | | |
| 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 | 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 - RETRAITE MÉDITATION 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 FRUSTER ? 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 - Programme de fondation
 ☎ - L'abonnement AC de 6 mois donne accès aux cours en ligne