

POUR APPROFONDIR



25
oct

L'étape de
génération
tantrique



31
janv

Le Yoga de
Bouddha
Amitayous



14
mars

Le transfert de
conscience :
Powa



9-10
mai

Le Joyau
du coeur



22-26
nov

Le refuge



28 fév
4 mars

Offrande de
mandala



13-15
avr

Nyoungay
Prostrations
et jeûne



4
juin

Offrir notre foi
Rotation de la
roue du dharma

UNE COMMUNAUTÉ ACCUEILLANTE



NOTRE FONDATEUR ET NOTRE ENSEIGNANTE

Marie-Claude Martel, est l'enseignante principale du CMK Québec depuis 2023. Avec plus d'une quinzaine d'années d'expérience à étudier, pratiquer et enseigner la méditation et le bouddhisme selon les instructions de son enseignant spirituel, le fondateur de la Nouvelle Tradition Kadampa, Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché, Marie-Claude nous partage avec enthousiasme et humour, ces enseignements pratiques et facilement applicables à notre vie quotidienne bien occupée.



meditationaquebec.org



325 Rue de l'Espinay, local 400, Québec
Tel : (418) 523-3444

PROGRAMMATION 2025-2026

Centre de
Méditation
Kadampa Québec



ATELIERS THÉMATIQUES



6 sept

Diminuer l'agitation : Apprendre à rester calme



18 oct

Faire croître notre énergie Les pratiques préparatoires



6 déc

Connaître notre esprit : Guérir sa vie



28 fév

Comment créer un monde pur ?



11 avr

Comment se détendre avec la méditation ?



13 juin

Décrocher - sans distraction



27 sept

Libre de culpabilité : Pardonner et se pardonner



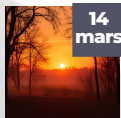
22 nov

Pourquoi un guide spirituel ?



7 fév

La grande question: il est où le bonheur?



14 mars

La mort sans regret : la nôtre et celle des autres



16 mai

Méditer, Si pas maintenant, quand?



20 juin

Méditation, marche et potluck

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

AVEC **GUÈN KELSANG TSULMA**
11 OCT - VRAIES QUESTIONS. VRAIS DÉFIS. VRAIE PAIX.
Rencontre avec une moniale bouddhiste



12 oct - JOURNÉE THÉMATIQUE
Passionné.e du monde intérieur

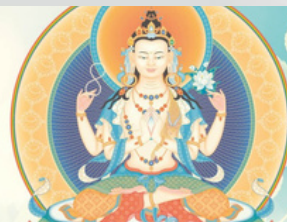


MARCHER POUR LA PAIX
DANS LE MONDE
1er nov
Journée internationale des temples

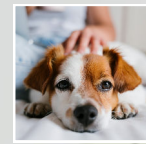
CÉLÉBRATION DU DHARMA AU QUÉBEC
14 au 16 nov 2025
AVEC **GUÈN-LA KELSANG JAMPA**
Au CMK Montréal
Transmission de bénédictions et enseignements



TRANSMISSION DE POUVOIR
DE BOUDDHA VAJRASSATTVA
13 et 14 déc 2025
avec **Marie-Claude Martel**
Enseignement sur la purification



APPORTER DE LA LUMIÈRE
DANS NOTRE MONDE
31 déc
Prières à Avalokiteshvara pour le Nouvel An



COURS SPÉCIAL DU JOUR DE L'AN
1er janv 2026
Vivre tout en douceur
avec Marie-Claude Martel

AVEC **GUÈN KELSANG THEKCHÈN**
20 FÉV - CONFÉRENCE
Avoir l'énergie d'un Bouddha
21 fév - JOURNÉE THÉMATIQUE
Le contentement - La vraie richesse



RETRAITES DE MÉDITATION POUR TOUS



RETRAITE POST-FESTIVAL D'ÉTÉ 2025
23 au 26 août 2025
Les conseils venant du ♥ d'Atisha



RETRAITE À ST-ANTOINE-DE-TILLY
12 au 14 sept 2025
Tout change
Comprendre l'impermanence

27 au 29 mars 2026
La puissance de la méditation
Prendre et donner
avec Marie-Claude Martel

RETRAITES
JANVIER
2026

2 au 4 janv
Le calme
Une année douce

7 au 11 janv
Progresser sur la
voie spirituelle
Le Lamrim

16 au 18 janv
Cultiver
l'amour et la
compassion