

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3	4	5	6	7	8
Retraite avancée YOGA DU GUIDE SPIRITUEL ET OFFRANDE DE MANDALA ~ DU 1^{er} AU 4 MARS ~ 7h00 à 8h15 10h00 à 11h15 16h00 à 17h15 18h30 à 20h00 7h00 à 8h15 10h00 à 11h15 14h00 à 15h15 16h00 à 17h30 7h00 à 8h15 10h00 à 11h15 14h00 à 15h15 16h00 à 17h30 • NOUVELLE SÉRIE • PROJET PAIX D'ESPRIT en 4 étapes avec Kadam Marie-Claude ÉTAPE 3 : SURMONTER LES DÉSIRS INCONTRÔLÉS Les désirs incontrôlés - les problèmes 10h30-11h30 [15\$] ☎ “Voir le site web pour les tarifs”			• NOUVELLE SÉRIE • PROJET PAIX D'ESPRIT en 4 étapes avec Kadam Marie-Claude ÉTAPE 3 : SURMONTER LES DÉSIRS INCONTRÔLÉS Les désirs incontrôlés - les problèmes 10h30-11h30 [15\$] ☎ Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15 Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h00-21h00	Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	• NOUVEAU • MÉDITATION POUR ENFANTS 8 à 12 ans Horaire 13h30 à 14h30 Tarifs 8\$ / enfant 20\$ / famille (3 enfants et +)	Prières pour tous TARA 9h30-10h30 HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Kadam Marie-Claude Bien préparer le champ de notre esprit 11h00-12h00 [15\$] ☎
	• NOUVELLE SÉRIE • PROJET PAIX D'ESPRIT en 4 étapes avec Kadam Marie-Claude ÉTAPE 3 : SURMONTER LES DÉSIRS INCONTRÔLÉS Les désirs incontrôlés - les problèmes 19h00-20h15 [15\$] ☎	Une heure de paix avec Kadam Marie-Claude MÉDITATIONS DU LAMRIM Une attitude équilibrée envers tout le monde 19h00-20h00 [15\$] ☎	Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15 Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h00-21h00			
9	10	11	12	13	14	15
VR (Prérequis) 07h00-09h00			PROJET PAIX D'ESPRIT en 4 étapes avec Gilles Beaudin ÉTAPE 3 : SURMONTER LES DÉSIRS INCONTRÔLÉS Comment les désirs incontrôlés se développent 10h30-11h30 [15\$] ☎		Atelier LA MORT SANS REGRET La nôtre et celle des autres avec Gilles Beaudin Horaire 9h30 à 10h45 11h15 à 12h30 Tarifs RÉG. : 30\$, AC : 15\$ PF : Gratuit	Préceptes [Sur inscription] 06h30 - 07h15 HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Kadam Marie-Claude La bienveillance et la bonté 11h00-12h00 [15\$] ☎
				Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]		HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Kadam Marie-Claude La bienveillance et la bonté 11h00-12h00 [15\$] ☎
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]						Joignez-vous pour notre rencontre mensuelle "croissants et café" 12h00 à 13h00
Meditation & Buddhism Once a month with Kadam Marie-Claude THE ART OF LETTING GO Letting Go of Overthinking 7-8pm [15\$] ☎	Prières pour tous TSÖG OGS 16h00-17h30		Prières pour tous J♥ 17h00-18h00		Cours spécial LA PRATIQUE DU POWA Aider les défunts avec Gilles Beaudin 14h30 à 16h00 Pratique du POWA 16h30-17h30	Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 13h30-15h30
16	17	18	19	20	21	22
VR (Prérequis) 07h00-08h30			PROJET PAIX D'ESPRIT en 4 étapes avec Kadam Marie-Claude ÉTAPE 3 : SURMONTER LES DÉSIRS INCONTRÔLÉS Surmonter le mécontentement 10h30-11h30 [15\$] ☎			Prières pour tous POWA 9h30-10h30 HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Kadam Marie-Claude L'amour qui chérit et se préoccupe des autres 11h00-12h00 [15\$] ☎
			Prières pour tous J♥ 17h00-18h00	Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]		
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15					
	PROJET PAIX D'ESPRIT en 4 étapes avec Kadam Marie-Claude ÉTAPE 3 : SURMONTER LES DÉSIRS INCONTRÔLÉS Surmonter le mécontentement 19h00-20h15 [15\$] ☎	Une heure de paix avec André Houde MÉDITATIONS DU LAMRIM La gratitude comme voie vers la paix 19h00-20h00 [15\$] ☎	Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h00-21h00			
23	24	25	26	27	28	29
VR (Prérequis) 07h00-08h30			PROJET PAIX D'ESPRIT en 4 étapes avec Kadam Marie-Claude ÉTAPE 3 : SURMONTER LES DÉSIRS INCONTRÔLÉS Une vie joyeuse sans attachement 10h30-11h30 [15\$] ☎			
				RETRAITE À SAINT-ANTOINE-DE-TILLY ~ DU 27 AU 29 MARS 2026 ~ La puissance de la méditation – Prendre et donner Tarifs pour tous : 400\$ Information et Inscription meditationaquebec.org/saint_antoine_tilly_mars_2026/		
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15	Prières pour tous TSÖG OGS 16h00-17h30				
	PROJET PAIX D'ESPRIT en 4 étapes avec Kadam Marie-Claude ÉTAPE 3 : SURMONTER LES DÉSIRS INCONTRÔLÉS Une vie joyeuse sans attachement 19h00-20h15 [15\$] ☎	Une heure de paix avec Gaétan Demers MÉDITATIONS DU LAMRIM Finissons-en avec le « nous » et le « eux » 19h00-20h00 [15\$] ☎	Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h00-21h00			
30	31	1 ^{er} avril	2	3	4	5
VR (Prérequis) 07h00-08h30			• NOUVELLE SÉRIE • PROJET PAIX D'ESPRIT en 4 étapes avec Kadam Marie-Claude ÉTAPE 4 : COMMENT ÊTRE SAGE Le manque de sagesse - les problèmes 10h30-11h30 [15\$] ☎			HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Kadam Marie-Claude Reconnaître honnêtement nos propres défauts 11h00-12h00 [15\$] ☎
			Prières pour tous J♥ 17h00-18h00	Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]		Joignez-vous pour notre rencontre mensuelle "croissants et café" 12h00 à 13h00
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15					
	• NOUVELLE SÉRIE • PROJET PAIX D'ESPRIT en 4 étapes avec Kadam Marie-Claude ÉTAPE 4 : COMMENT ÊTRE SAGE Le manque de sagesse - les problèmes 19h00-20h15 [15\$] ☎	Une heure de paix avec Kadam Marie-Claude MÉDITATIONS DU LAMRIM Les inconvénients de l'égoïsme 19h00-20h00 [15\$] ☎	Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h00-21h00			