



| Lundi  | Mardi   | Mercredi   | Jeudi  | Vendredi                               | Samedi  | Dimanche   |    |
|--|---|--|--|--|---|--|----|
| 1 <sup>er</sup> juin<br>VR (Prérequis)<br>07h00-09h00  | 2   | 3  | 4<br>L'ART DU LÂCHER PRISE avec Kadam Marie-Claude<br>Lâcher prise sur le hamster mental<br>10h30-11h30 [15\$]   | 5                                      | 6<br><b>Au Saguenay-Lac-St-Jean</b><br>Au Vieux couvent de St-Prime<br><b>PROJET PAIX D'ESPRIT EN 4 ÉTAPES</b><br>avec Kadam Marie-Claude<br><b>Horaire</b><br>9h30 à 10h45<br>Étape 3 – Surmonter les désirs incontrôlés<br>11h15 à 12h30<br>Étape 4 – Développer notre sagesse<br>meditationaquebec.org/saguenay-lac-st-jean/ | 7<br>HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Kadam Marie-Claude<br>Dans les souliers des autres<br>11h00-12h00 [15\$]                     |    |
| Méditation guidée<br>12h00-12h30 [5\$]   |   |  | <b>Retraite OFFRIR NOTRE FOI, ROTATION DE LA ROUE DU DHARMA</b><br>Tout le monde est bienvenu<br><b>Horaire</b><br>8h30 à 10h00<br>13h00 à 14h30<br>16h00 à 17h30<br><b>Tarifs</b><br>Gratuit<br>Prières pour tous   <b>TSÖG OGS</b> 18h30-20h15 | Méditation guidée<br>12h00-12h30 [5\$] |   |  |    |
|  | Prières pour tous   <b>TSÖG JES</b> 16h00-17h15<br>L'ART DU LÂCHER PRISE avec Kadam Marie-Claude<br>Lâcher prise sur le hamster mental<br>19h00-20h15 [15\$]  | Une heure de paix avec Kadam Marie-Claude<br><b>MÉDITATIONS DU LAMRIM</b><br>Calme profond, esprit clair<br>19h00-20h00 [15\$]   |  |  |   |  |    |
| 8<br>VR (Prérequis)<br>07h00-08h30   | 9   | 10   | 11<br>L'ART DU LÂCHER PRISE avec Kadam Marie-Claude<br>Lâcher prise sur la culpabilité<br>10h30-11h30 [15\$]   | 12                                     | 13<br><b>Atelier DÉCROCHER SANS DISTRACTION</b><br>avec Kadam Marie-Claude<br><b>Horaire</b><br>9h30 à 10h45<br>11h15 à 12h30<br>"Voir le site web pour les tarifs"   | 14<br>HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Kadam Marie-Claude<br>La pratique de l'échange de soi avec les autres<br>11h00-12h00 [15\$] |    |
| Prières pour tous   <b>TARA</b> 10h00-11h00  |   |  |  |  |   | Joignez-vous pour notre rencontre mensuelle "croissants et café"<br>12h00 à 13h00  |    |
| Méditation guidée<br>12h00-12h30 [5\$]   |   |  |  | Méditation guidée<br>12h00-12h30 [5\$] |   |  |    |
|  | Prières pour tous   <b>TSÖG JES</b> 16h00-17h15<br>L'ART DU LÂCHER PRISE avec Kadam Marie-Claude<br>Lâcher prise sur la culpabilité<br>19h00-20h15 [15\$]   | Prières pour tous   <b>TSÖG OGS</b> 16h00-17h45<br>Une heure de paix avec Kadam Marie-Claude<br><b>MÉDITATIONS DU LAMRIM</b><br>Voir au-delà de l'illusion<br>19h00-20h00 [15\$] | Prières pour tous   <b>J♥</b> 17h00-18h00<br>Programme de fondation <b>Pour étudiants déjà inscrits</b><br>19h00-21h00   |  | <b>MÉDITATION POUR ENFANTS 8 à 12 ans</b><br><b>Horaire</b><br>13h30 à 14h30<br><b>Tarifs</b><br>8\$ / enfant<br>20\$ / famille (3 enfants et +)  | Programme de fondation <b>Pour étudiants déjà inscrits</b><br>13h30-15h30  |    |
| 15<br><b>Préceptes</b> [Obligatoire]<br>06h30 - 07h15<br>VR (Prérequis)<br>07h30-09h00   | 16  | 17   | 18<br>L'ART DU LÂCHER PRISE avec Kadam Marie-Claude<br>Lâcher prise sur les blessures émotionnelles<br>10h30-11h30 [15\$]  | 19                                     | 20<br><b>MARCHE ET POTLUCK ESTIVAL</b><br><b>Horaire</b><br>11h00 à 14h00<br>Marche [suggéré 5\$]<br>Repas potluck végétarien en bonne compagnie  | 21<br>HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Sammie Ouellet<br>La grande compassion<br>11h00-12h00 [15\$]                                |    |
| Méditation guidée<br>12h00-12h30 [5\$]   |   |  |  | Méditation guidée<br>12h00-12h30 [5\$] |   |  |    |
| Meditation & Buddhism<br>Once a month<br>with Kadam Marie-Claude<br><b>THE ART OF LETTING GO</b><br>Letting Go of Resentment<br>7-8pm [15\$] | Prières pour tous   <b>TSÖG JES</b> 16h00-17h15<br>L'ART DU LÂCHER PRISE avec Kadam Marie-Claude<br>Lâcher prise sur les blessures émotionnelles<br>19h00-20h15 [15\$]  | Une heure de paix avec Kadam Marie-Claude<br><b>MÉDITATIONS DU LAMRIM</b><br>La joie de la foi et de la connexion<br>19h00-20h00 [15\$]  | Prières pour tous   <b>J♥</b> 17h00-18h00<br>Programme de fondation <b>Pour étudiants déjà inscrits</b><br>19h00-21h00   |  |   |  |    |
| 22<br>VR (Prérequis)<br>07h00-08h30  |  <b>PROGRAMME ESTIVAL 2026 ~ DU 23 JUIN AU 22 JUILLET [60\$/mois   40\$/sem]</b><br><b>SEMAINE 1 – UN ÉTÉ SANS CHAOS - Se permettre une vraie pause détente</b><br>Toutes les infos : <a href="http://www.meditationaquebec.org/programme-estival-2026">www.meditationaquebec.org/programme-estival-2026</a> |  |  |  |   |  | 28 |
| Prières pour tous   <b>POWA</b> 10h00-11h00  |   |  |  |  |   |  |    |
| Méditation guidée<br>12h00-12h30 [5\$]   |   |  |  | Méditation guidée<br>12h00-12h30 [5\$] |   |  |    |
|  | <b>METTRE FIN AU CHAOS INTÉRIEUR</b><br>avec Kadam Marie-Claude<br>La solution au chaos intérieur<br>19h00-20h00 [15\$]   | <b>DES OUTILS POUR MÉDITER</b><br>avec Gilles Beaudin<br>Comment se détendre profondément<br>19h00-20h00 [15\$]  |  |  |   |  |    |
| 29<br>VR (Prérequis)<br>07h00-08h30  |  <b>PROGRAMME ESTIVAL 2026 ~ DU 23 JUIN AU 22 JUILLET [60\$/mois   40\$/sem]</b><br><b>SEMAINE 2 – UN ÉTÉ SANS CHAOS - Maintenir un esprit clair et paisible</b><br>Toutes les infos : <a href="http://www.meditationaquebec.org/programme-estival-2026">www.meditationaquebec.org/programme-estival-2026</a> |  |  |  |   |  | 5  |
| Prières pour tous   <b>POWA</b> 10h00-11h00  |   |  |  |  |   |  |    |
| Méditation guidée<br>12h00-12h30 [5\$]   |   |  |  | Méditation guidée<br>12h00-12h30 [5\$] |   |  |    |
|  | <b>METTRE FIN AU CHAOS INTÉRIEUR</b><br>avec Gilles Beaudin<br>Le vaste espace clair de notre esprit<br>19h00-20h00 [15\$]  | <b>DES OUTILS POUR MÉDITER</b><br>avec André Houde<br>Qu'est-ce qui se passe là-dedans ?<br>19h00-20h00 [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

CENTRE DE MÉDITATION KADAMPA QUÉBEC • [www.meditationaquebec.org](http://www.meditationaquebec.org)

Info : (418) 523-3444 • 325, rue de l'Espinay (Québec) Local 400 • [info@meditationaquebec.org](mailto:info@meditationaquebec.org)

Organisme de bienfaisance Membre de la Nouvelle tradition kadampa - L'Union bouddhiste kadampa internationale - #861240075RR0001