





Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29	30	1 ^{er} juillet	2	3	4	5
 <p align="center">PROGRAMME ESTIVAL 2026 ~ DU 23 JUIN AU 22 JUILLET [60\$/mois 40\$/sem] SEMAINE 2 – UN ÉTÉ SANS CHAOS - Maintenir un esprit clair et paisible Toutes les infos : www.meditationaquebec.org/programme-estival-2026</p>						
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	METTRE FIN AU CHAOS INTÉRIEUR avec Gilles Beaudin Le vaste espace clair de notre esprit 19h00-20h00 [15\$] ☎️	DES OUTILS POUR MÉDITER avec André Houde Qu'est-ce qui se passe là-dedans ? 19h00-20h00 [15\$] ☎️	Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Isabelle Côté L'amour véritable 11h00-12h00 [15\$] ☎️		
6	7	8	9	10	11	12
 <p align="center">PROGRAMME ESTIVAL 2026 ~ DU 23 JUIN AU 22 JUILLET [60\$/mois 40\$/sem] SEMAINE 3 – UN ÉTÉ SANS CHAOS - Rester en harmonie dans toutes nos relations Toutes les infos : www.meditationaquebec.org/programme-estival-2026</p>						
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	METTRE FIN AU CHAOS INTÉRIEUR avec Gaétan Demers Voir au-delà des défauts 19h00-20h00 [15\$] ☎️	DES OUTILS POUR MÉDITER avec André Houde Un réseau de bonté infini 19h00-20h00 [15\$] ☎️	Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	Retraite ☎️ UN VOYAGE VERS L'INTÉRIEUR - PROFITER DE LA QUIÉTUDE DE NOTRE PROPRE ESPRIT avec Gilles Beaudin Horaire 9h30 à 10h15 10h45 à 11h30 11h45 à 12h30 Tarifs 20\$ pour tous Information meditationaquebec.org/	HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Gilles Beaudin Transformer les conditions adverses 11h00-12h00 [15\$] ☎️	
13	14	15	16	17	18	19
 <p align="center">PROGRAMME ESTIVAL 2026 ~ DU 23 JUIN AU 22 JUILLET [60\$/mois 40\$/sem] SEMAINE 4 – UN ÉTÉ SANS CHAOS - Découvrir notre potentiel humain Toutes les infos : www.meditationaquebec.org/programme-estival-2026</p>						
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	METTRE FIN AU CHAOS INTÉRIEUR avec Gaétan Demers Une opportunité unique 19h00-20h00 [15\$] ☎️	DES OUTILS POUR MÉDITER avec André Houde Six conseils pour réussir 19h00-20h00 [15\$] ☎️	Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	HUIT ÉTAPES VERS LE BONHEUR avec Madeleine Patenaude Accepter la défaite et offrir la victoire 11h00-12h00 [15\$] ☎️		
20	21	22	23	24	25	26
 <p align="center">PROGRAMME ESTIVAL 2026 ~ DU 23 JUIN AU 22 JUILLET [60\$/mois 40\$/sem] SEMAINE 5 – UN ÉTÉ SANS CHAOS - Profiter de chaque instant Toutes les infos : www.meditationaquebec.org/programme-estival-2026</p>				<p align="center">FESTIVAL INTERNATIONAL D'ÉTÉ 2026 En Angleterre ou en ligne ~ DU 24 JUILLET AU 8 AOÛT 2026 SEMAINE 1 – Enseignements sur les étapes de la voie, le LAMRIM SEMAINE 2 – Transmissions de pouvoir du tantra du yoga suprême et commentaires (Prérequis nécessaires pour participer aux enseignements en ligne. Les transmissions de pouvoir ne sont pas offertes en ligne.) avec Guèn la Kelsang Jampa Directeur spirituel général de la NTK-UIBK et Guèn la Kelsang Sangdèn Directrice spirituelle adjointe de la NTK-UIBK Information et Inscription kadampafestivals.org/fr/ete</p>		
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]	METTRE FIN AU CHAOS INTÉRIEUR avec Gilles Beaudin Vivre en accord avec la réalité 19h00-20h00 [15\$] ☎️	DES OUTILS POUR MÉDITER avec Michaël Simard Comment profiter pleinement de l'été 19h00-20h00 [15\$] ☎️				
27	28	29	30	31	1 ^{er} août	2
<p align="center">FESTIVAL INTERNATIONAL D'ÉTÉ 2026 En Angleterre ou en ligne ~ DU 24 JUILLET AU 8 AOÛT 2026 SEMAINE 1 – Enseignements sur les étapes de la voie, le LAMRIM SEMAINE 2 – Transmissions de pouvoir du tantra du yoga suprême et commentaires (Prérequis nécessaires pour participer aux enseignements en ligne. Les transmissions de pouvoir ne sont pas offertes en ligne.) avec Guèn la Kelsang Jampa Directeur spirituel général de la NTK-UIBK et Guèn la Kelsang Sangdèn Directrice spirituelle adjointe de la NTK-UIBK Information et Inscription kadampafestivals.org/fr/ete</p>						

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

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