

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 août	1 ^{er} septembre	2	3	4	5	6
VR (Prérequis) 07h00-08h30			COMMENT RÉELLEMENT TRANSFORMER NOTRE VIE Grâce à une compréhension du karma avec Kadam Marie-Claude Éliminer la négativité 10h30-11h30 [15\$] ☎			MÉDITATION EN ACTION avec Kadam Marie-Claude Esprit clair Horaire 11h00 à 12h00 Tarifs RÉG. : 10\$ PF et AC : Gratuit En cas de pluie, l'activité se déroulera entièrement au centre
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]						Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 13h30-15h30
	Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15	Une heure de paix MÉDITATIONS DU LAMRIM Pour débiter la voie bouddhiste avec Kadam Marie-Claude La mort et l'impermanence 19h00-20h00 [15\$] ☎	Prières pour tous J♥ 17h00-18h00			
	COMMENT RÉELLEMENT TRANSFORMER NOTRE VIE Grâce à une compréhension du karma avec Kadam Marie-Claude Éliminer la négativité 19h00-20h15 [15\$] ☎		Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h00-21h00			
7	8	9	10	11	12	13
VR (Prérequis) 07h00-09h00			• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION ET BOUDDHISME avec Kadam Marie-Claude SURMONTER NOS TENDANCES À... Procrastiner 10h30-11h30 [15\$] ☎			
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]						
	Prières pour tous TARA 13h30-14h40 Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION ET BOUDDHISME avec Kadam Marie-Claude SURMONTER NOS TENDANCES À... Procrastiner 19h00-20h15 [15\$] ☎		Prières pour tous TSÖG OGS 19h00-20h45			
14	15	16	17	18	19	20
VR (Prérequis) 07h00-08h30	Préceptes [Sur inscription] 06h30 - 07h15	Une heure de paix MÉDITATIONS DU LAMRIM Pour débiter la voie bouddhiste avec Kadam Marie-Claude Protégé contre la souffrance 19h00-20h00 [15\$] ☎	MÉDITATION ET BOUDDHISME avec Kadam Marie-Claude SURMONTER NOS TENDANCES À... Se décourager 10h30-11h30 [15\$] ☎		Atelier de méditation ESPRIT CLAIR , ☎ ESPRIT PAISIBLE avec Kadam Marie-Claude Horaire 9h30 à 10h45 11h15 à 12h30 “Voir le site web pour les tarifs”	Prières pour tous POWA 9h30-10h30
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]						MÉDITATION EN ACTION avec Kadam Marie-Claude Aimer sincèrement Horaire 11h00 à 12h00 Tarifs RÉG. : 10\$ PF et AC : Gratuit En cas de pluie, l'activité se déroulera entièrement au centre
	Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15 MÉDITATION ET BOUDDHISME avec Kadam Marie-Claude SURMONTER NOS TENDANCES À... Se décourager 19h00-20h15 [15\$] ☎		Prières pour tous J♥ 17h00-18h00 Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h00-21h00		MÉDITATION POUR ENFANTS 8 à 12 ans Horaire 13h30 à 14h30 Tarifs 8\$ / enfant 20\$ / famille (3 enfants et +)	
21	22	23	24	25	26	27
VR (Prérequis) 07h00-08h30			MÉDITATION ET BOUDDHISME avec Kadam Marie-Claude SURMONTER NOS TENDANCES À... Se frustrer 10h30-11h30 [15\$] ☎		Atelier MANTRAS ET MALAS avec Kadam Marie-Claude Horaire 9h30 à 10h45 11h15 à 12h30 Tarifs RÉG. : 30\$, AC : 15\$ PF : Gratuit	MÉDITATION EN ACTION avec Chantale Normand Prendre la souffrance Horaire 11h00 à 12h00 Tarifs RÉG. : 10\$ PF et AC : Gratuit En cas de pluie, l'activité se déroulera entièrement au centre
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]						
	Prières pour tous TSÖG JES 16h00-17h15 MÉDITATION ET BOUDDHISME avec Kadam Marie-Claude SURMONTER NOS TENDANCES À... Se frustrer 19h00-20h15 [15\$] ☎		Prières pour tous J♥ 17h00-18h00 Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h00-21h00		Atelier FABRICATION DE MALAS avec Sammie Ouellet Horaire 14h30 à 16h30 Tarifs : 20\$ pour tous	À St-Prime TRANSFORMER 6 ÉMOTIONS EN FORCE INTÉRIEURE avec Kadam Marie-Claude “Voir le site web pour les tarifs et l'horaire” meditationaquebec.org/saguenay-lac-st-jean/
28	29	30	1 ^{er} octobre	2	3	4
VR (Prérequis) 07h00-08h30		• NOUVELLE SÉRIE • Une heure de paix MÉDITATIONS DU LAMRIM La véritable libération avec André Houde L'esprit joyeux du renoncement 19h00-20h00 [15\$] ☎	MÉDITATION ET BOUDDHISME avec Kadam Marie-Claude SURMONTER NOS TENDANCES À... Se surmener 10h30-11h30 [15\$] ☎		Atelier ☎ TRAVAIL, RETRAITE, MORT - LES TRANSITIONS DE LA VIE avec Gilles Beaudin Horaire 9h30 à 10h45 11h15 à 12h30 “Voir le site web pour les tarifs”	MÉDITATION EN ACTION Donner le bonheur Horaire 11h00 à 12h00 Tarifs RÉG. : 10\$ PF et AC : Gratuit En cas de pluie, l'activité se déroulera entièrement au centre
Méditation guidée 12h00-12h30 [5\$]			Prières pour tous J♥ 17h00-18h00			Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 13h30-15h30
	Prières pour tous TSÖG TM 13h00-16h30 MÉDITATION ET BOUDDHISME avec Kadam Marie-Claude SURMONTER NOS TENDANCES À... Se surmener 19h00-20h15 [15\$] ☎		Programme de fondation Pour étudiants déjà inscrits 19h00-21h00			

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