


LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
27 juin	28	29	30	1 juillet	2	3
<b>Défi méditation Cet été, méditez - c'est maintenant que ça se passe !</b> Du 19 juin au 23 juillet - Défi complet [85\$] • Défi 21 jours [65\$] Défi 14 jours [40\$] • Défi pas-à-pas [25\$] - meditationasherbrooke.org						
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		TM • TSOG 14 h - 17 h 45		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Questions profondes Réponses sages C'est quoi le "bon" karma? 10 h 30 à 11 h 45 [12 \$] AC & PF inclus
	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Défi de méditation Recette pour réussir Continuer sans se décourager 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]			
4	5	6	7	8	9	10
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]			<b>24 hrs de Bouddha Tara verte</b> 6 séances non-guidées (en anglais) de 1hr chacune 21 h - 1 h - 5 h - 9 h - 13 h - 17 h kadampa.org/liberation-from-sorrow			Questions profondes Réponses sages Comment se défaire de notre karma négatif? 10 h 30 à 11 h 45 [12 \$] AC & PF inclus
	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Défi de méditation Recette pour réussir Soutenir nos efforts 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	JES • TSOG 15 h 30 - 16 h 45	TARA 13 h 15 - 14 h	ATELIER Maintenir le focus Avec Catherine Racine 9 h 30 à 12 h 30 25\$ • AC 18\$ • PF inclus	OGS • TSOG 13 h 30 - 15 h
			Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		
11	12	13	14	Jour de préceptes	15	16
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]			JES • TSOG 15 h 30 - 16 h 45			Questions profondes Réponses sages Prier ou méditer? 10 h 30 à 11 h 45 [12 \$] AC & PF inclus
	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	NOUVELLE SÉRIE Défi de méditation Atteindre nos objectifs S'entraîner dans la joie 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	POWA Prières pour les défunts 13 h - 14 h
18	19	20	21	22	23	24
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]			JES • TSOG 15 h 30 - 16 h 45		RETRAITE L'entraînement ultime Avec Gilles Déziel 3 séances de méditation de 45 min. chacune 9 h 30 à 10 h 15 10 h 45 à 11 h 30 11 h 45 à 12 h 30	<b>Fin du défi de méditation</b>  <b>Mission accomplie !</b>
	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Défi de méditation Atteindre nos objectifs Être satisfait sans être complaisant 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		
25	26	27	28	29	30	31
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]				Du 29 juillet au 13 août <b>FESTIVAL INTERNATIONAL D'ÉTÉ</b> de la NKT-IKBU Au CMK Mandjoushri, Royaume-Uni Tous les détails: <a href="https://kadampafestivals.org/fr/ete">https://kadampafestivals.org/fr/ete</a>		
	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]					

**Prières chantées (gratuit)** | J du C. Le Joyau du coeur | JES Le Joyau qui exauce les souhaits | OGS L'Offrande au guide spirituel (10 et 25) | TSOG = offrandes de nourriture  
 TARA Libération hors de la douleur | POWA. La pratique de transfert de conscience - Prières pour les défunts | TM Tambour Mélodieux | VR\* Voie Rapide  
 \*Prérequis - Pour ceux ayant reçu les transmissions de ces pratiques

**Heures d'ouverture en dehors des activités :** Voir le site web pour les dernières mise à jour