

SEPT MÉDITATION & ENSEIGNEMENTS 2022

Événements spéciaux ou cours avec prérequis | TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT MAINTENANT EN PRÉSENTIEL SEULEMENT
Inscription en ligne ou sur place www.meditationasherbrooke.org

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
29 août	30	31	1	2	3	4
VR 7 h - 8 h 30 [Prérequis nécessaires]	Méditations du Lamrim La prise 10 h 30 à 11 h 30 [8 \$] AC & PF inclus				PORTE OUVERTE Tout le monde est bienvenu! 9h30 à 10h - introduction Avec Marie-Claude Martel 10h à 10h10 présentation des activités 10h15 à 10h45 explication des symboles bouddhistes et autel Avec Marie-Claude Martel méditations de 5 min toutes les demi-heures 11h • 11h30 12h • 12h30 • 13h boutique - visite libre - [Gratuit]	Comment résoudre nos problèmes humains D'où vient cette souffrance ? 10 h 30 à 11 h 45 [12 \$] AC & PF inclus
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		
TM • TSOG 16 h 30 - 20 h 15	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Responsable de son bonheur Qui a le contrôle ? 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]			
			Programme Fondamental* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			
5	6	7	8	9	10	11
VR 7 h - 8 h 30 [Prérequis nécessaires]	Méditations du Lamrim L'amour désirant 10 h 30 à 11 h 30 [8 \$] AC & PF inclus	24 hres de Bouddha Tara verte 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 			ATELIER À la recherche d'un sens connecté à sa sagesse intérieure Avec Marie-Claude Martel 9 h 30 à 12 h 30 25\$ • AC 18\$ • PF inclus OGS • TSOG 13 h 30 - 15 h	Comment résoudre nos problèmes humains En route vers le changement 10 h 30 à 11 h 45 [12 \$] AC & PF inclus
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	TARA 13 h - 13 h 45	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Responsable de son bonheur Qui est le coupable ? 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]			
Programme Fondamental* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			Programme Fondamental* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			
12	13	14	Jour de préceptes 15	16	17	18
VR 7 h - 8 h 30 [Prérequis nécessaires]	Méditations du Lamrim Le don 10 h 30 à 11 h 30 [8 \$] AC & PF inclus					Comment résoudre nos problèmes humains Sait-on vraiment reconnaître notre colère ? 10 h 30 à 11 h 45 [12 \$] AC & PF inclus POWA  Prières pour les défunts 13 h - 14 h
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Responsable de son bonheur La bienveillance 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]			
Programme Fondamental* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			Programme Fondamental* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			
19	20	21	22	23	24	25
VR 7 h - 8 h 30 [Prérequis nécessaires]	Méditations du Lamrim La bodhitchitta 10 h 30 à 11 h 30 [8 \$] AC & PF inclus			Célébration du dharma au Québec 2022 AU CMK MONTRÉAL Avec Guèn-la Kelsang Khyenrab Un protecteur de sagesse Pour une pratique puissante et confiante du 23 au 25 sept Tous les détails : https://meditationmontreal.org/celebrationdharmaquebec/		
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	CONFÉRENCE AVEC INVITÉ International Guèn-la Kelsang Khyenrab, directeur national spirituel Trouver la paix Méditation et santé intérieure 19 h 30 à 21 h [25 \$ en prévente 30 \$ à la porte] meditationasherbrooke.org/trouver-la-paix	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]		
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45						
Programme Fondamental* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]						
26	27	28	29	30	1 oct	2
VR 7 h - 8 h 30 [Prérequis nécessaires]	Méditations du Lamrim Le calme stable 10 h 30 à 11 h 30 [8 \$] AC & PF inclus				ATELIER Apprendre à méditer en une demi-journée Avec Catherine Racine 9 h 30 à 12 h 30 25\$ • AC & PF 18\$	Comment résoudre nos problèmes humains À qui le blâme ? 10 h 30 à 11 h 45 [12 \$] AC & PF inclus
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		
	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	NOUVELLE SÉRIE Méditation et bouddhisme Vivre en paix au jour le jour Rester connecté avec sa paix intérieure 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]			
Programme Fondamental* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			TM • TSOG 16 h 30 - 20 h 15			

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