

FÉV MÉDITATION & ENSEIGNEMENTS

Centre bouddhiste
kadampa TARA 

2023

www.meditationasherbrooke.org | info@meditationasherbrooke.org | 900 Rue King Ouest (Local 101) • 819.791.6595

Le CBK Tara est un organisme de bienfaisance membre de la Nouvelle tradition kadampa - L'Union internationale du bouddhisme kadampa (NKT-IKBU) #815298781RR0001

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
30jan	31	1fév	2	3	4	5
VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]						Prières pour la paix dans le monde 11 h à 11 h 45 [Contribution volontaire]
	NOUVELLE SÉRIE NOUVELLE HEURE Méditation et bouddhisme Opter pour la paix ! Stopper la critique intérieure 13 h à 14 h [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	J du C 16 h - 16 h 45			Sagesse du dimanche Comment transformer sa vie
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45		Méditation et bouddhisme Opter pour la paix ! Maintenir une paix intérieure durable 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]			Comment développer et maintenir un esprit paisible 15 h 30 à 16 h 30 [12 \$] AC & PF inclus
Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			
6	7	8	9	10	11	12
VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]					ATELIER Portrait de famille Mes relations photoshoppées Avec Marie-Claude Martel	RETRAITE AMITAYOUS Longue vie, sagesse et mérite 8h30 à 10h 10h30 à 12h 13h30 à 15h 20\$ pour la journée 15\$ AC & PF
	Méditation et bouddhisme Opter pour la paix ! Fini la peur d'être jugé 13 h à 14 h [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	J du C 16 h - 16 h 45	OGS • TSOG 13 h 30 - 15 h		Sagesse du dimanche Comment transformer sa vie
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45		TARA 13 h - 14 h	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]		9 h 30 à 16 h 45\$ • AC & PF 30\$ (incl. repas végétarien)	La renaissance 15 h 30 à 16 h 30 [12 \$] AC & PF inclus
Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]		NOUVELLE SÉRIE Méditation et bouddhisme Aimer tel quel Sans jugement 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			
13	14	Jour de préceptes 15	16	17	18	19
VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]		Préceptes 6 h 30 - 7 h 15			WEEK-END D'ENSEIGNEMENTS Se libérer définitivement de la souffrance Enseignements et méditations sur la Roue de la vie Avec Marie-Claude Martel	
		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	J du C 16 h - 16 h 45	INTRODUCTION AU WEEK-END	Samedi 9h30 à 10h30 11h00 à 12h15 14h30 à 15h45 16h15 à 18h35 (optionnel : visionnement DVD la roue de la vie)	Dimanche 9h30 à 10h30 11h00 à 12h15
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45	NOUVELLE SÉRIE Méditation et bouddhisme Aimer tel quel Sans jugement 13 h à 14 h [12 \$] AC & PF inclus	Méditation et bouddhisme Aimer tel quel Sans stéréotype 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Se libérer définitivement de la souffrance Avec Marie-Claude Martel	Tarifs et autres détails meditationasherbrooke.org	Sagesse du dimanche Comment transformer sa vie
Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]	19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus		La mort 15 h 30 à 16 h 30 [12 \$] AC & PF inclus
20	21	22	23	24	25	26
VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]					AU CMK QUÉBEC	
	Méditation et bouddhisme Aimer tel quel Sans stéréotype 13 h à 14 h [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	J du C 16 h - 16 h 45	Conférence AU CMK QUÉBEC	L'art d'aimer Le bonheur d'ouvrir son cœur Avec Guèn Kelsang Chögyan & Tiphaine Perrier	
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45		Méditation et bouddhisme Aimer tel quel Sans attente 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	Prendre du recul pour mieux avancer Retrouver et renouveler son énergie Avec Guèn Kelsang Chögyan	Tous les détails: meditationaquebec.org	
Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]	Tous les détails: meditationaquebec.org		
27	28	1mars	2	3	4	5
VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]	TM • TSOG 8 h 30 - 12 h 15				ATELIER TANTRIQUE Se concevoir autrement Avec Marie-Claude Martel	Prières pour la paix dans le monde 11 h à 11 h 45 [Contribution volontaire]
	Méditation et bouddhisme Aimer tel quel Sans attente 13 h à 14 h [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	J du C 16 h - 16 h 45		9 h 30 à 12 h 30 Démystifier la pratique tantrique (Pour tous)	POWA Prières pour les défunts 14 h - 15 h
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45		NOUVELLE SÉRIE Méditation et bouddhisme Prendre soin de moi Savoir m'arrêter, mettre mes limites 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]		14 h à 17 h Les trois premiers yogas de Vajrayogini* (prérequis nécessaires)	Sagesse du dimanche Comment transformer sa vie
Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]		demi-journée 25\$ Journée complète 45\$ (pas de repas)	Le karma 15 h 30 à 16 h 30 [12 \$] AC & PF inclus

Prières chantées (gratuit) J du C Le Joyau du cœur | 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

