

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
2jan	3	4	5	6	7	8
Retraite non-guidée Gourou Soumati Bouddha Hérouka Voir site web pour plus de détails meditationasherbrooke.org/retraite-gourou-soumati-bouddha-herouka/						
9	10	11	12	13	14	15
Retraite non-guidée Gourou Soumati Bouddha Hérouka Voir site web pour plus de détails meditationasherbrooke.org/retraite-gourou-soumati-bouddha-herouka/						
	OGS • TSOG 13 h - 14 h 30	NOUVELLE SÉRIE Méditation et bouddhisme Opter pour la paix Stopper la critique intérieure 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus				Préceptes 6 h 30 - 7 h 15
16	17	18	19	20	21	22
Retraite non-guidée Gourou Soumati Bouddha Hérouka Voir site web pour plus de détails meditationasherbrooke.org/retraite-gourou-soumati-bouddha-herouka				RETRAITE Méditations pour un esprit clair Un bien-être venant d'une source différente Avec Marie-Claude Martel Samedi 9h00 à 10h00 10h30 à 11h30 14h00 à 15h00 15h30 à 16h30 Dimanche 9h00 à 10h00 10h30 à 11h30 14h00 à 15h00 Tarifs et autres détails meditationasherbrooke.org		
INTRODUCTION AU Programme de Fondation Soirée d'information ouvert à tous Début d'un NOUVEAU LIVRE 18 h 30 à 20 h		Méditation et bouddhisme Opter pour la paix Fini la peur d'être jugé 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus		INTRODUCTION À LA RETRAITE Méditations pour un esprit clair Avec Marie-Claude Martel 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus		NOUVELLE SÉRIE Sagesse du dimanche Les fondements 15 h 30 à 16 h 30 [12 \$] AC & PF inclus
23	24	25	26	27	28	29
VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]*					ATELIER Utiliser le pouvoir créateur de notre esprit Avec Marie-Claude Martel 9 h 30 à 12 h 30 25\$ • AC 18\$ • PF inclus	TM • TSOG 9 h - 12 h 45
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45		OGS • TSOG 16 h - 17 h 30			POWA Prières pour les défunts 13 h 30 - 14 h 30	Sagesse du dimanche La paix intérieure 15 h 30 à 16 h 30 [12 \$] AC & PF inclus
		Méditation et bouddhisme Opter pour la paix Gros plan sur la colère 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus				
30	31	1fév	2	3	4	5
VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]*	NOUVELLE SÉRIE 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			
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 \$]			Sagesse du dimanche 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]			

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 mises à jour