

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
27fév	28	1mars	2	3	4	5
VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]	TM • TSOG 8 h 30 - 12 h 15  Méditation et bouddhisme Aimer tel quel <b>Sans attente</b> 13 h à 14 h [12 \$] AC & PF inclus	<b>NUEVO</b> Meditación guiada <b>EN ESPAÑOL</b> 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]  <b>NOUVELLE SÉRIE</b> Méditation et bouddhisme Prendre soin de moi <b>Savoir m'arrêter, mettre mes limites</b> 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	J du C 16 h - 16 h 45  Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]		ATELIER TANTRIQUE <b>Se concevoir autrement</b> Avec Marie-Claude Martel  9 h 30 à 12 h 30 Démystifier la pratique tantrique (Pour tous)  14 h à 17 h Les trois premiers yogas de Vajrayogini* (prérequis nécessaires)  demi-journée 25\$ Journée complète 45\$ (pas de repas)	Prières pour la paix dans le monde 11 h à 11 h 45 [Contribution volontaire]  <b>POWA</b> Prières pour les défunts 14 h - 15 h  Sagesse du dimanche Comment transformer sa vie  <b>Le karma : Les caractéristiques générales</b> 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]	<b>NOUVELLE SÉRIE</b> Méditation et bouddhisme Prendre soin de moi <b>Savoir m'arrêter, mettre mes limites</b> 13 h à 14 h [12 \$] AC & PF inclus	<b>NUEVO</b> Meditación guiada <b>EN ESPAÑOL</b> 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]  TARA 13 h - 14 h  Méditation et bouddhisme Prendre soin de moi <b>M'identifier à mon potentiel</b> 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	J du C 16 h - 16 h 45  Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	OGS • TSOG 10 h - 11 h 45	<b>Relâche</b> 11 au 17 mars	
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45			Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			
Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]						
13	14	Jour de préceptes	15	16	17	18
<b>Relâche</b> 11 au 17 mars					ATELIER <b>Comment méditer à la manière kadampa</b> Avec Catherine Racine  9 h 30 à 12 h 30 25\$ • AC & PF 18\$	Sagesse du dimanche Comment transformer sa vie  <b>Le karma : Les 6 règnes de renaissance</b> 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]	Méditation et bouddhisme Prendre soin de moi <b>M'identifier à mon potentiel</b> 13 h à 14 h [12 \$] AC & PF inclus	Meditación guiada <b>EN ESPAÑOL</b> 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]  Méditation et bouddhisme Prendre soin de moi <b>Transformer tout en opportunité</b> 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	J du C 16 h - 16 h 45  Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]		OGS • TSOG 10 h - 11 h 45	Sagesse du dimanche Comment transformer sa vie  <b>Le karma : Les différents types d'actions</b> 15 h 30 à 16 h 30 [12 \$] AC & PF inclus
JES • TSOG 16 h 30 - 17 h 45			Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]			
Programme de fondation* [Pour étudiants déjà inscrits à ce programme]						
27	28	29	30	31	1avril	2
VR 7 h - 9 h [Prérequis nécessaires]	Méditation et bouddhisme Prendre soin de moi <b>Transformer tout en opportunité</b> 13 h à 14 h [12 \$] AC & PF inclus	Meditación guiada <b>EN ESPAÑOL</b> 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]  TM • TSOG 14 h - 17 h 45  Méditation et bouddhisme Prendre soin de moi <b>Prêt.e à prendre soin des autres ?</b> 19 h à 20 h 15 [12 \$] AC & PF inclus	<b>Chérir le Centre</b> 10 h à 12 h Joignez-vous à l'équipe de bénévoles pour embellir le Centre. Toute aide est bienvenue.  J du C 16 h - 16 h 45  Méditation guidée 17 h 15 - 17 h 45 [3 \$]	<b>10 ans du CBK TARA</b> <b>Imaginer notre monde autrement</b> Transmission de pouvoir de Bouddha Tara verte Avec Marie-Claude Martel  <b>sur inscription</b> Détails de l'horaire et des tarifs sur le site Internet  <b>Dim : Journée de Retraite</b> "Le Yoga de Arya Tara, notre mère pleinement éveillée"		
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 mise à jour