

COURS : PF Programme fondamental | PFE Programme de formation des enseignants • **PRIÈRES :** WFJ Wishfulfilling Jewel (with silent meditation) | **JES** Joyau qui exauce les souhaits (avec méditation en silence) | **OGS** Offrande au guide spirituel | **TM** Tambour mélodieux dans toutes les directions | **TSOG** Vous pouvez apporter une offrande de nourriture | **TARA** Louanges à la Grande Mère Arya Tara | **POWA** Prières pour les défunts | **VR** Voie rapide (pré-requis nécessaire) | **DY** Dakini yoga (pré-requis nécessaire)

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
30	31	1	2	3	4	5
Retraite d'approche de Vajrayogini • Pré-requis nécessaire 6 h 30 - 8 h 30 9 h 30 - 11 h 15 h 30 - 17 h 19 h - 21 h					ATELIER POUR TOUS L'amour ne fait de mal à personne... avec Gen Donsang 9 h 30 - 13 h [25 \$] <i>merci de confirmer votre présence avant le 2 fév.</i> Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30	Prendre un moment pour la paix dans le monde avec Gen Donsang 10 h - 11 h 30 [dons]
Prayers for everyone WFJ 5:30 - 6:30 pm	Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 <i>La compassion universelle</i> [sur inscription] PF 19 h 15 - 21 h 30	Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 • NOUVELLE SÉRIE • Tomber en amour sans se faire mal Un sentiment chaleureux envers tous avec Gen Donsang 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30	Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30		Dharma pour les enfants à partir de 6 ans 10 h - 11 h 30 [5 \$]
6	7	8	9	10	11	12
DY 8 h - 9 h	VR 7 h - 9 h	PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 7 h - 9 h Prières pour tous TARA 10 h - 11 h	DY 8 h - 9 h 21 méditations pour changer sa vie (13) avec Gen Donsang 10 h - 11 h 30 [12 \$]	VR 7 h - 9 h	Portes ouvertes Gratuit 10 h - 11 h 30 Introduction à la méditation et découvrir le Centre avec Gen Donsang 12 h - 12 h 30 Méditation guidée 13 h - 13 h 30 Méditation guidée 14 h - 15 h Questions / réponses Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30	Prendre un moment pour la paix dans le monde avec Gen Donsang 10 h - 11 h 30 [dons]
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prayers for everyone WFJ 5:30 - 6:30 pm • NOUVELLE SÉRIE • Introduction à la méditation Esprit contrôlé, esprit paisible 19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 <i>La compassion universelle</i> [sur inscription] PF 19 h 15 - 21 h 30	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 Tomber en amour sans se faire mal Distinguer amour et attachement avec Gen Donsang 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prayers for everyone WFJ 5:30 - 6:30 pm	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 Prières pour tous TSOG OGS 19 h 30 - 21 h 15		Dharma pour les enfants à partir de 6 ans 10 h - 11 h 30 [5 \$]
13	14	15	16	17	18	19
DY 8 h - 9 h	VR 7 h - 9 h	Préceptes 6 h 30 - 7 h PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 7 h - 9 h	DY 8 h - 9 h 21 méditations pour changer sa vie (14) avec Gen Donsang 10 h - 11 h 30 [12 \$]	VR 7 h - 9 h	ATELIER POUR TOUS Une vie sans stress Introduction à la méditation avec Gen Donsang 9 h 30 - 16 h 30 [40 \$] dîner végé. inclus <i>merci de confirmer votre présence avant le 16 fév.</i> Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 Prières pour tous POWA 19 h 30 - 20 h 30	Prendre un moment pour la paix dans le monde avec Gen Donsang 10 h - 11 h 30 [dons]
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prayers for everyone WFJ 5:30 - 6:30 pm	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 <i>La compassion universelle</i> [sur inscription] PF 19 h 15 - 21 h 30	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 Tomber en amour sans se faire mal L'amour avec trois grands A avec Gen Donsang 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prayers for everyone WFJ 5:30 - 6:30 pm • NEW SERIE • Finding peace Controlling the mind with Gen Donsang 7:30 - 9 pm [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 Soirée-méditation 19 h 30 - 20 h 15 [3 \$] Sodjong 20 h 30 - 22 h [Pers. ordonnées]		Dharma pour les enfants à partir de 6 ans 10 h - 11 h 30 [5 \$]
20	21	22	23	24	25	26
DY 8 h - 9 h	VR 7 h - 9 h	PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 7 h - 9 h	DY 8 h - 9 h 21 méditations pour changer sa vie (15) avec Gen Donsang 10 h - 11 h 30 [12 \$]	VR 7 h - 9 h		Prendre un moment pour la paix dans le monde avec Gen Donsang 10 h - 11 h 30 [dons]
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prayers for everyone WFJ 5:30 - 6:30 pm	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 <i>La compassion universelle</i> [sur inscription] PF 19 h 15 - 21 h 30	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 Tomber en amour sans se faire mal Les autres sont précieux avec Gen Donsang 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prayers for everyone WFJ 5:30 - 6:30 pm Finding peace Pure, indestructible potential with Gen Donsang 7:30 - 9 pm [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 Soirée-méditation 19 h 30 - 20 h 15 [3 \$]	Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 Prières pour tous TSOG OGS 19 h 30 - 21 h 15	Dharma pour les enfants à partir de 6 ans 10 h - 11 h 30 [5 \$]
27	28	29	1	2	3	4
DY 8 h - 9 h	VR 7 h - 9 h	PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 7 h - 9 h Sodjong 10 h - 11 h 30 [Pers. ordonnées]	DY 8 h - 9 h 21 méditations pour changer sa vie (16) avec Gen Donsang 10 h - 11 h 30 [12 \$]	VR 7 h - 9 h	RETRAITE POUR TOUS Cultiver une confiance spirituelle indestructible Notre potentiel d'éveil avec Gen Donsang Du vendredi 19 h 30 au dimanche 16 h. Pour plus d'informations, consultez le site internet ou la brochure.	
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prayers for everyone WFJ 5:30 - 6:30 pm	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30 <i>La compassion universelle</i> [sur inscription] PF 19 h 15 - 21 h 30	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous TSOG TM 14 h - 17 h 30 Tomber en amour sans se faire mal Détruire l'égoïsme avec Gen Donsang 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prayers for everyone WFJ 5:30 - 6:30 pm Finding peace Cultivating positive states of mind with Gen Donsang 7:30 - 9 pm [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Prières pour tous JES 17 h 30 - 18 h 30		