

COURS : * avec Gen Donsang | **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
27 DY 8 h - 9 h	28 VR 7 h - 9 h	29 * PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 7 h - 9 h	1 DY 8 h - 9 h 21 méditations pour changer sa vie (16) * 10 h - 11 h 30 [12 \$]	2 VR 7 h - 9 h	3 JES 7 h 30 - 8 h 30	4 JES 7 h 30 - 8 h 30
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Noon hour meditation 12:15 - 12:45 pm [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	* RETRAITE POUR TOUS Cultiver une confiance spirituelle indestructible Notre potentiel d'éveil 9 h - 10 h 15 11 h - 12 h 14 h 30 - 15 h 45 16 h 30 - 17 h 30 19 h - 20 h	
WFJ 5 - 6:15 pm	JES 17 h - 18 h 15	TM • TSOG 14 h - 17 h 30	WFJ 5 - 6 pm Sodjong 18 h - 19 h [Pers. ordonnées]	JES 17 h - 18 h 15		
	<i>La compassion universelle</i> [sur inscription] * PF 19 h 15 - 21 h 30	Tomber en amour sans se faire mal * 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Finding peace * 7:30 - 9 pm [12 \$]			* PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 19 h - 21 h
5 DY 8 h - 9 h	6 VR 7 h - 9 h	7	8 21 méditations pour changer sa vie (17) * 10 h - 11 h 30 [12 \$]	9	10	11 Prendre un moment pour la paix dans le monde 10 h - 11 h 30 [dons] Dharma pour les enfants 10 h - 11 h 30 [5 \$]
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	*Méditation et soupe [7 \$] Méditation 12 h 15 - 12 h 45 Soupe 12 h 45 - 13 h 45	Noon hour meditation 12:15 - 12:45 pm [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Retraite guidée du refuge • Une protection intérieur • Pour tous 6 \$/séance 95 \$/semaine Introduction * 7 h 30 - 9 h * 10 h - 11 h 15 * 16 h - 17 h 15 19 h 30 - 21 h	
WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]	JES 17 h - 18 h 15	JES • TSOG 17 h - 18 h 15 • NOUVELLE SÉRIE • Jardiniers de l'esprit * 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]	Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]		7 h 30 - 9 h 10 h - 11 h 15 16 h - 17 h 15 19 h 30 - 21 h
• NOUVELLE SÉRIE • Introduction à la méditation * 19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]	Soirée d'information sur le programme fondamental * 19 h 15 - 21 h 30		Finding peace * 7:30 - 9 pm [12 \$]		OGS • TSOG 19h30-21h15	
12 DY 8 h - 9 h	13 VR 7 h - 9 h	14 * PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 7 h - 9 h	15 Préceptes 6 h 30 - 7 h DY 8 h - 9 h 21 méditations pour changer sa vie (18) * 10 h - 11 h 30 [12 \$]	16 VR 7 h - 9 h	17 DEMI ATELIER L'impermanence ou vivre l'instant présent * 9 h 30 - 13 h [25 \$] <i>merci de confirmer votre présence avant le 15 mars.</i> JES 17 h - 18 h 15	18 JES 8 h - 9 h 15 Prendre un moment pour la paix dans le monde 10 h - 11 h 30 [dons] Dharma pour les enfants 10 h - 11 h 30 [5 \$] DEMI ATELIER La source de la paix Développer la concentration * 13 h - 17 h 30 [20 \$] * PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 19 h - 21 h
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	*Méditation et soupe [7 \$] Méditation 12 h 15 - 12 h 45 Soupe 12 h 45 - 13 h 45	Noon hour meditation 12:15 - 12:45 pm [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		
Retraite du refuge * 7 h 30 - 9 h * 10 h - 11 h 15 * 16 h - 17 h 15 19 h 30 - 21 h	JES 17 h - 18 h 15	JES • TSOG 17 h - 18 h 15	WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]	JES 17 h - 18 h Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]		
Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]		Jardiniers de l'esprit * 19 h 30 - 21 h [12 \$]	• NEW SERIE • Falling in love without getting hurt * 7:30 - 9 pm [12 \$]	Sodjong 19 h 30 - 20 h 30 [Pers. ordonnées]		
Introduction à la méditation * 19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]	<i>Trésor de contemplation</i> [sur inscription] * PF 19 h 15 - 21 h 30					
19 DY 8 h - 9 h	20 VR 7 h - 9 h	21 * PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 7 h - 9 h	22 DY 8 h - 9 h 21 méditations pour changer sa vie (19) * 10 h - 11 h 30 [12 \$]	23 VR 7 h - 9 h	24	25 JES 8 h - 9 h 15 Prendre un moment pour la paix dans le monde 10 h - 11 h 30 [dons] Dharma pour les enfants 10 h - 11 h 30 [5 \$] OGS • TSOG 16 h - 17 h 45 * PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 19 h - 21 h
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	*Méditation et soupe [7 \$] Méditation 12 h 15 - 12 h 45 Soupe 12 h 45 - 13 h 45	Noon hour meditation 12:15 - 12:45 pm [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		
WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]	JES 17 h - 18 h 15	JES • TSOG 17 h - 18 h 15	WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]	JES 17 h - 18 h Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]	JES 17 h - 18 h 15	
Introduction à la méditation * 19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]	<i>Trésor de contemplation</i> [sur inscription] * PF 19 h 15 - 21 h 30	Jardiniers de l'esprit * 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Falling in love without getting hurt * 7:30 - 9 pm [12 \$]			
26 DY 8 h - 9 h	27 VR 7 h - 9 h	28 * PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 7 h - 9 h	29 DY 8 h - 9 h 21 méditations pour changer sa vie (20) * 10 h - 11 h 30 [12 \$]	30 VR 7 h - 9 h	31	1 Dharma pour les enfants 10 h - 11 h 30 [5 \$] Transmission de pouvoir du Bouddha de la compassion Avalokiteshvara Cérémonie 10 h - 12 h avec Gen Donsang Enseignement 10 h - 12 h avec Gen Donsang Enseignement 14 h 30 - 16 h avec Gen Donsang Prières et méditation 16 h 30 - 17 h 30 avec Danielle Rousseau JES 19 h 30- 20 h 45
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	*Méditation et soupe [7 \$] Méditation 12 h 15 - 12 h 45 Soupe 12 h 45 - 13 h 45	Noon hour meditation 12:15 - 12:45 pm [3 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		
WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]	JES 17 h - 18 h 15	JES 17 h - 18 h 15	TM • TSOG 14 h - 17 h 30 Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]	JES 17 h - 18 h Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$]		
Introduction à la méditation * 19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]	<i>Trésor de contemplation</i> [sur inscription] * PF 19 h 15 - 21 h 30	Sodjong 18 h - 19 h [Pers. ordonnées] Jardiniers de l'esprit * 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Falling in love without getting hurt * 7:30 - 9 pm [12 \$]	Introduction à la Transmission de pouvoir avec Danielle Rousseau enseignante résidente à Vaudreuil 19 h 30 - 21 h		