

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
2	3	4	5	6	7	8
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] WFJ 5 - 6:15 pm Prières pour tous POWA 19 h 30 - 20 h 30	Relâche					
9	10	11	12	13	14	15
Relâche	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 (21) * 10 h - 11 h 30 [12 \$]	VR 7 h - 9 h		Dharma pour les enfants 10 h - 11 h 30 [5 \$]
AUTO-INITIATION Le festin de la grande félicité Pré-requis nécessaire 14 h - 18 h	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] OGS • TSOG 17 h - 18 h 45 JES 19 h 15 - 20 h 30 <i>Trésor de contemplation</i> [sur inscription] * PF 19 h 15 - 21 h 30	*Méditation et soupe [7 \$] Méditation 12 h 15 - 12 h 45 Soupe 12 h 45 - 13 h 45 JES • TSOG 17 h - 18 h 15 • NOUVELLE SÉRIE • La voie qui exauce les souhaits * 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Noon hour meditation 12:15 - 12:45 pm [3 \$] WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] Falling in love without getting hurt * 7:30 - 9 pm [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 17 h - 18 h Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] Introduction à la retraite 19 h 30 - 21 h	* RETRAITE POUR TOUS [sur inscription] Purification • Nyoungnä Pour célébrer le jour de l'illumination de Bouddha Préceptes 6 h 30 - 7 h 7 h 15 - 8 h 30 11 h - 12 h 15 16 h - 17 h 15 Préceptes 6 h 30 - 7 h 7 h 15 - 8 h 30 11 h - 12 h 15 16 h - 17 h 15 JES 18 h - 19 h 15 JES 18 h - 19 h 15	
16	17	18	19	20	21	22
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 • NOUVELLE SÉRIE • La voie intérieure du bonheur (1) * 10 h - 11 h 30 [12 \$]	VR 7 h - 9 h	ATELIER Progresser sur la voie spirituelle de joie en joie * 9 h 30 - 16 h [40 \$] Dîner végétarien inclus <i>merci de confirmer votre présence avant le 19 avril.</i>	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 TANTRIQUE Pré-requis nécessaire * 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 \$] WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] • NOUVELLE SÉRIE • Introduction à la méditation * 19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 17 h - 18 h 15 <i>Trésor de contemplation</i> [sur inscription] * PF 19 h 15 - 21 h 30	*Méditation et soupe [7 \$] Méditation 12 h 15 - 12 h 45 Soupe 12 h 45 - 13 h 45 JES • TSOG 17 h - 18 h 15 La voie qui exauce les souhaits * 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Noon hour meditation 12:15 - 12:45 pm [3 \$] WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] Falling in love without getting hurt * 7:30 - 9 pm [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 17 h - 18 h Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] Sodjong 19 h 30 - 20 h 30 [Pers. ordonnées]		JES 17 h - 18 h 15
23	24	25	26	27		28
DY 8 h - 9 h	VR 7 h - 9 h	* PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 7 h - 9 h JES 10 h - 11 h 15	DY 8 h - 9 h La voie intérieure du bonheur (2) * 10 h - 11 h 30 [12 \$]	VR 7 h - 9 h Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 17 h - 18 h	ENSEIGNEMENT ET SOUPER BÉNÉFICE Enseignement 19 h 30 - 20 h 15 Le yoga de l'offrande de nourriture Souper 5 étoiles 5 services 20 h 30 - 22 h 30 <i>Un dépôt de 15\$ confirme votre réservation avant le 25 avril</i>	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 \$] TM • TSOG 14 h - 17 h 30 * PFE <i>La voie joyeuse</i> [sur inscription] 19 h - 21 h
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] Introduction à la méditation * 19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 17 h - 18 h 15 <i>Trésor de contemplation</i> [sur inscription] * PF 19 h 15 - 21 h 30	*Méditation et soupe [7 \$] Méditation 12 h 15 - 12 h 45 Soupe 12 h 45 - 13 h 45 OGS • TSOG 17 h - 18 h 45 La voie qui exauce les souhaits * 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Noon hour meditation 12:15 - 12:45 pm [3 \$] WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] • NEW SÉRIE • The wishfulfilling path * 7:30 - 9 pm [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 17 h - 18 h Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] Introduction à la retraite 19 h 30 - 21 h		JES 17 h - 18 h 15
30	1	2	3	4		5
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 La voie intérieure du bonheur (3) * 10 h - 11 h 30 [12 \$]	VR 7 h - 9 h	* RETRAITE POUR TOUS [sur inscription] Calme stable Développer la concentration 7 h - 8 h 9 h - 10 h 11 h - 12 h 14 h 30 - 15 h 30 16 h 30 - 17 h 30 19 h - 20 h 7 h - 8 h 9 h - 10 h 11 h - 12 h 14 h 30 - 15 h 30 16 h 30 - 17 h 30 19 h - 20 h JES 20 h 30 - 21 h 45 JES 20 h 30 - 21 h 45	
Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] Introduction à la méditation * 19 h 30 - 20 h 45 [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 17 h - 18 h 15 <i>Trésor de contemplation</i> [sur inscription] * PF 19 h 15 - 21 h 30	*Méditation et soupe [7 \$] Méditation 12 h 15 - 12 h 45 Soupe 12 h 45 - 13 h 45 JES • TSOG 17 h - 18 h 15 Sodjong 18 h - 19 h [Pers. ordonnées] La voie qui exauce les souhaits * 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Noon hour meditation 12:15 - 12:45 pm [3 \$] WFJ 5 - 6 pm Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] The wishfulfilling path * 7:30 - 9 pm [12 \$]	Midi-méditation 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 17 h - 18 h Soirée-méditation 18 h 30 - 19 h [3 \$] Introduction à la retraite 19 h 30 - 21 h		