



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2	3	4	5	6	7	8
SEMAINE DE RELÂCHE	• Nouvelle série • Apprendre à méditer 19 h à 20 h 15 (10 \$)	Méditation guidée 19 h à 20 h (8 \$)	Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)			• Nouvelle série • Méditation et enseignement 10 h à 11 h 15 (10 \$) <i>Louange et requête à Tara</i> 12 h à 12 h 45 CHÉRIR LE CENTRE 14 h à 15 h 30
	9	10	11	12	13	14
Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$) Prières pour tous JES • TSOG • 17 h à 18 h 15 Programme approfondi 19 h à 21 h 15 (sur inscription)	Prières pour tous OGS • TSOG • 18 h 30 à 20 h 15	Méditation guidée 19 h à 20 h (8 \$)	Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)	Introduction Retraite Nyounai 19 h à 20 h 30 (10 \$) Bienvenu à tous	Retraite Nyounai Célébrer le jour de l'illumination de Bouddha Retraite de purification et de jeûne Inscription jusqu'au 11 avril Possibilité d'hébergement Pour plus d'info: info@shamata.org www.shamata.org 819-378-8021	
16	17	18	19	20	21	22
Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$) Prières pour tous JES • TSOG • 17 h à 18 h 15 Programme approfondi 19 h à 21 h 15 (sur inscription)	Apprendre à méditer 19 h à 20 h 15 (10 \$)	Méditation guidée 19 h à 20 h (8 \$)	Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)		Atelier Transformer l'anxiété en force intérieure avec Guên Kelsang Chögyan 9 h 30 à 13 h Tarif 25 \$ (Carte ami 18\$/ PA 12\$) Inscription jusqu'au 19 avril	Méditation et enseignement 10 h à 11 h 15 (10 \$)
23	24	25	26	27	28	29
Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$) Prières pour tous JES • TSOG • 17 h à 18 h 15 Programme approfondi 19 h à 21 h 15 (sur inscription)	Apprendre à méditer 19 h à 20 h 15 (10 \$)	Prières pour tous OGS • TSOG • 18 h 30 à 20 h	Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)		CMK Montréal Transmission des bénédictions du Bouddha Tara verte avec Kelsang Lhoundroub meditationamontreal.org (514) 521-2529	Méditation et enseignement 10 h à 11 h 15 (10 \$) POWA 12 h à 12 h 45
30	1	2	3	4	5	6
Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$) Prières pour tous JES • TSOG • 17 h à 18 h 15 Programme approfondi 19 h à 21 h 15 (sur inscription)	• Nouvelle série • Méditation et enseignement 19 h à 20 h 15 (10 \$)	Méditation guidée 19 h à 20 h (8 \$)	Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)			Méditation et enseignement 10 h à 11 h 15 (10 \$)

LÉGENDE: PA - Programme approfondi (cours sur inscription) • **PRIÈRES :** | JES - Joyau qui exauce les souhaits | OGS - Offrande au guide spirituel
 TM - Tambours mélodieux | POWA - Prières pour les personnes décédées | **Pour initiés seulement :** avoir reçu transmission pouvoir tantra yoga suprême
 TSOG - vous pouvez apporter une offrande de nourriture végétarienne

Carte ami: toutes les activités régulières sont incluses (rabais pour les ateliers et les retraites) pour une période de 30 jours : 40 \$

Centre bouddhiste Shamata | 700, rue Champflour, Trois-Rivières | (819) 378 8021 | info@shamata.org | www.shamata.org