



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25 Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)  Prières pour tous OGS • TSOG • 17 h 30 à 19 h	26  Méditation et enseignement 19 h à 20 h 15 (10 \$)	27  Prières pour tous JES • TSOG • 17 h 30 à 18 h 45	28 Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)	29	30	1 • Nouvelle série • Méditation et enseignement 10 h à 11 h 15 (10 \$)  POWA 12 h à 12 h 45
2 Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)  Prières pour tous JES • TSOG • 17 h 30 à 18 h 45	3 • Nouvelle série • Méditation et enseignement 19 h à 20 h 15 (10 \$)	4	5 Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)	6	7 <b>Journée retraite</b> Méditer pour un esprit clair  avec Jonathan Hilairret 9 h 30 à 16h  Journée: 28\$ (CA21\$/PA14\$) Séance: 8\$ (CA/PA 6\$) Inscription jusqu'au 5 juillet	8 Méditation et enseignement 10 h à 11 h 15 (10 \$)  Louange et requête à Tara 12 h à 12 h 45
9 Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)  Prières pour tous OGS • TSOG • 17 h 30 à 19 h 15	10 Méditation et enseignement 19 h à 20 h 15 (10 \$)	11 Prières pour tous JES • TSOG • 17 h 30 à 18 h 45	12 Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)	13	14 <b>Atelier</b> Se soigner par la méditation  avec Denise Pronovost 9 h 30 à 13 h  Tarif 25 \$ (Carte ami 18\$ / PA 12\$) Inscription jusqu'au 12 juillet	15 Méditation et enseignement 10 h à 11 h 15 (10 \$)
16 Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)  Prières pour tous JES • TSOG • 17 h 30 à 18 h 45	17 Méditation et enseignement 19 h à 20 h 15 (10 \$)	18	19 Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)	20	21	22 Méditation et enseignement 10 h à 11 h 15 (10 \$)  CHÉRIR LE CENTRE 13 h 30 à 15 h
23 Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)  Prières pour tous JES • TSOG • 17 h 30 à 18 h 45	24 Méditation et enseignement 19 h à 20 h 15 (10 \$)	25 Prières pour tous OGS • TSOG • 17 h 30 à 19 h	26 Midi-méditation 12 h 15 à 12 h 45 (3 \$)	27	28	29
<b>FESTIVAL INTERNATIONAL D'ÉTÉ EN ANGLETERRE</b> Kadampafestivals.org						

**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 Champ flour, Trois-Rivières | (819) 378 8021 | info@shamata.org | www.shamata.org