

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					Retraite 2 et 3 janvier Sur les étapes de la voie (<i>lamrim</i>) et le calme stable avec les prières du <i>Joyau du coeur</i> Cette retraite est pour tous, sans inscription. Vous pouvez participer à une ou plusieurs séances. Bienvenue à tous. [5\$ par séance ou 15\$ par jour.]	
Congé du temps des fêtes : le Centre est fermé. Bonne année 2010.						
					4 séances par jour : 09h à 10h15 11h à 12h15 14h à 15h15 16h à 17h15	4 séances par jour : 09h à 10h15 11h à 12h15 14h à 15h15 16h à 17h15
28	29	30	31	1	2	3
série spéciale les lundis de janvier						Journée de Vajrayogini (pour initiés seulement)
						La voie rapide avec <i>tsog</i> 10h à 12h
Enseignement sur les pratiques préliminaires 1. le préliminaire du refuge 19h30 à 21h [10\$]	Pour la nouvelle année Pratique du yoga de Bouddha Amitayous 19h15 à 21h [gratuit]	Comment méditer simplement méditation guidée et enseignement 19h30 à 21h [10\$]				enseignements sur la pratique de Vajrayogini avec Gen Drenpa Pour ceux ayant reçu les transmissions de pouvoir de Bouddha Hérouka et Vajrayogini seulement. 14h30 à 17h [15\$]
4	5	6	7	8	9	10
Pratique préliminaire « Offrande au guide spirituel » avec préliminaire du refuge 19h15 à 21h45 [gratuit]	Avec Gen Drenpa PF - PFE [sur inscription] Comprendre l'esprit 19h15 à 21h30	avec Gen Pagchen Une vie simple <i>Faire le plein d'énergie</i> 19h30 à 21h [10\$]		Jour des préceptes Prise des préceptes avec Gen Drenpa (pratique de semi jeune pour 24 heures) 7h à 7h45 am [gratuit]		Portes ouvertes avec Gen Drenpa, nonne bouddhiste : ■ 10h à 12h : Enseignements et méditation guidée ■ 13h30 à 15h : Méditations guidées et visite de la salle de méditation
11	12	13	14	15	16	17
Enseignement sur les pratiques préliminaires 2. le préliminaire de la pratique du gourou- yoga et offrande de mandala 19h30 à 21h [10\$]	Avec Gen Drenpa PF - PFE [sur inscription] Comprendre l'esprit 19h15 à 21h30	avec Gen Pagchen Une vie simple <i>Les bienfaits du don</i> 19h30 à 21h [10\$]		méditation guidée 12h15 à 12h45 [gratuit]		3 méditations guidées pour se faire du bien et enseignements 10h30 à 12h [10\$]
18	19	20	21	22	23	24
Pratique préliminaire « Offrande au guide spirituel » avec pratique du gourou- yoga et offrande de mandala 19h30 à 21h15 [gratuit]	Avec Gen Drenpa PF - PFE [sur inscription] Comprendre l'esprit 19h15 à 21h30	avec Gen Pagchen Une vie simple <i>Bâtir notre capacité d'aider les autres</i> 19h30 à 21h [10\$]		méditation guidée 12h15 à 12h45 [gratuit]		3 méditations guidées pour se faire du bien et enseignements 10h30 à 12h [10\$]
25	26	27	28	29	30	31
				Tambour Mélodieux 13h30 à 17h30		atelier Apprendre à méditer avec Gen Drenpa Pour tous sans inscription et sans pré-requis. 13h30 à 17h [30\$]