

JANVIER 2026

CENTRE BOUDDHISTE KADAMPA TARA

TOUS LES COURS SONT DONNÉS EN VIDÉOCONFÉRENCE SEULEMENT, SAUF LES COURS DES MERCREDIS SOIRS QUI SONT DONNÉS AUSSI EN PRÉSENCE,
AU 172 RUE ÉLAINE-C.-POIRIER, LOCAL 116, À SHERBROOKE. POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES PRIÈRES, ÉCRIRE À INFO@MEDITATIONASHERBROOKE.ORG



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
			1 Événement spécial Jour de l'An Résolutions tranquilles Être bienveillant avec soi-même 13 h 30 - 15 h Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	2 Retraite urbaine pour toi... Détente : apaiser le corps et l'esprit 2 au 4 janvier, en ligne 9 h - 19 h 45 (4 séances) Avec Kelsang Zhiné 100 \$ Retraite complète - 40 \$ / jour - 12 \$ / séance	3	4	
5	6	7 Retraite 24 heures avec Tara pour aider notre monde 7 et 8 janvier, en ligne Prières chantées toutes les 4 heures Activité gratuite pour tous (6 séances)	8	9 Jour de Vajrayogini Retraite urbaine pour toi... Bon coeur : pouvoir guérisseur de l'amour 9 au 11 janvier, en ligne 9 h - 19 h 45 (4 séances) Avec Kelsang Zhiné 100 \$ Retraite complète - 40 \$ / jour - 12 \$ / séance	10 Joyau du coeur avec méditation Prières 18 h 15 - 19 h 30	11 Offrande au guide spirituel Prières 18 h - 19 h 30	
12 Joyau qui exauce les souhaits Prières 16 h 15 - 17 h 30	13 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$)	14 Joyau du coeur Prières 10 h - 11 h Nouvelle série PG en présence/en ligne Déjà fatigué ! Arrête de procrastiner Le moindre effort 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	15 Jour de Préceptes Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$)	16 Retraite urbaine pour toi... Esprit clair : le bien-être d'une source différente 16 au 18 janvier, en ligne 9 h - 19 h 45 (4 séances) Avec Kelsang Zhiné 100 \$ Retraite complète - 40 \$ / jour - 12 \$ / séance	17 Powa Prières 18 h - 19 h	18	
19 Joyau qui exauce les souhaits Prières 16 h 15 - 17 h 30	20 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$)	21 Joyau du coeur Prières 10 h - 11 h Copier-coller Nouvelle série PG en ligne Déjà fatigué ! Arrête de procrastiner Le moindre effort 13 h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	22 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$)	23 Atelier Canalise ton énergie 9 h 30 - 12 h 30 Avec Kelsang Zhiné (30\$)	24 Jour de Hérouka Prières adressées au Bouddha de la Médecine Prières 11 h - 12 h 15	25 On s'purifie le samedi Prières et Purification 13 h 30 - 14 h 15	
26 Programme de fondation 18 h 30 - 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	27 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$)	28 Joyau du coeur Prières 10 h - 11 h Copier-coller, en ligne Déjà fatigué ! Arrête de procrastiner Le peut-être que 13h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	29 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$)	30 Cours spécial du tantra Préliminaire à une vie plus pure 18 h 30 - 20 h 30 Avec Kelsang Zhiné Pour tous (15 \$)	31 Joyau du coeur Prières 13 h - 14 h	Offrande au guide spirituel Prières 18 h - 19 h 30	
Programme de fondation 18 h 30 - 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	T'offrir le calme en soirée Méditation guidée + 19 h - 19 h 30 (6 \$)	PG en présence/en ligne Déjà fatigué ! Arrête de procrastiner Le vas-y 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	Tambour mélodieux Prières 13 h 30 - 17 h 15	Les prix indiqués sont les prix réguliers, pour les prix abonnements, voir site web section Tarifs et abonnements			