

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](mailto: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  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	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  Joyau du coeur avec méditation Prières 18 h 15 – 19 h 30	10  Offrande au guide spirituel Prières 18 h – 19 h 30	11
12  Joyau qui exauce les souhaits Prières 16 h 15 – 17 h 30   Programme de fondation 18 h 30 – 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	13  Un “boost” de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 – 12 h 35 (3\$)   T’offrir le calme en soirée Méditation guidée + 19 h – 19 h 30 (6 \$)	14  Joyau du coeur Prières 10 h – 11 h   <b>Nouvelle série</b> 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	18          Powa Prières 18 h – 19 h
19  Joyau qui exauce les souhaits Prières 16 h 15 – 17 h 30   Programme de fondation 18 h 30 – 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	20  Un “boost” de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 – 12 h 35 (3\$)   <b>Copier-coller</b> <b>Nouvelle série</b> PG en ligne Déjà fatigué ! Arrête de procrastiner Le moindre effort 13 h – 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	21  Joyau du coeur Prières 10 h – 11 h   PG en présence/en ligne Déjà fatigué ! Arrête de procrastiner Le peut-être que 19 h – 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	22  Un “boost” de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 – 12 h 35 (3\$)	23  Joyau du coeur avec méditation Prières 18 h 15 – 19 h 30	24  Atelier Canalise ton énergie 9 h 30 – 12 h 30 Avec Kelsang Zhiné (30\$) On s’purifie le samedi Prières et Purification 13 h 30 – 14 h 15  Joyau du coeur Prières 18 h – 19 h	25  Jour de Hérouka   Prières adressées au Bouddha de la Médecine Prières 11 h – 12 h 15   Offrande au guide spirituel Prières 18 h – 19 h 30
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\$)  <b>Copier-coller, en ligne</b> Déjà fatigué ! Arrête de procrastiner Le peut-être que 13h – 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)  T’offrir le calme en soirée Méditation guidée + 19 h – 19 h 30 (6 \$)	28  Joyau du coeur Prières 10 h – 11 h   PG en présence/en ligne Déjà fatigué ! Arrête de procrastiner Le vas-y 19 h – 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	29  Un “boost” de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 – 12 h 35 (3\$)   Tambour mélodieux Prières 13 h 30 – 17 h 15	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	

Les prix indiqués sont les prix réguliers, pour les prix abonnements, voir site web section Tarifs et abonnements