

FÉVRIER 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
2 Joyau qui exauce les souhaits Prières 16 h 15 - 17 h 30	3 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Copier-coller, en ligne Déjà fatigué ! Arrête de procrastiner Le vas-y 13h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$) Programme de fondation 18 h 30 - 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	4 Joyau du cœur Prières 10 h - 11 h	5 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Nouvelle série PG en présence/en ligne Épuisé d'aimer ? Coup de cœur 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	6	7 Occasion spéciale Conférence publique à Magog Monde agité : "Kit" de survie pour l'affronter Avec Kelsang Zhiné 25 \$ - Prévente 30 \$ - À la porte Pour en savoir plus : meditationasherbrooke.org/confERENCE-publique-a-magog	8 Tara Prières 11 h - 12 h
9 Joyau du cœur Prières 10 h - 11 h	10 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Copier-coller, en ligne Épuisé d'aimer ? Coup de cœur 13h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$) Programme de fondation 18 h 30 - 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	11 Nouveau ! Cours et méditations à Magog PG en présence/en ligne Épuisé d'aimer ? Lune de miel 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	12 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Nouveau ! Cours et méditations à Magog PG en présence seulement "Kit" de survie intérieure Le souffrant 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$) Pour en savoir plus : meditationasherbrooke.org/cours-et-meditations-a-magog	13	14 Retraite GPS du cœur 9 h à 17 h Avec Kelsang Zhiné (40\$)	15 Jour de Préceptes Prières adressées au Bouddha de la Médecine Prières 11 h - 12 h 15
16 Joyau qui exauce les souhaits Prières 16 h 15 - 17 h 30	17 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Copier-coller, en ligne Épuisé d'aimer ? Lune de miel 13 h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$) Programme de fondation 18 h 30 - 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	18 Nouveau ! Cours et méditations à Magog PG en présence/en ligne Épuisé d'aimer ? Choc de la réalité 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	19 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$)	20	21 Joyau du cœur Prières 10 h - 11 h	22
23 Joyau du cœur Prières 10 h - 11 h	24 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Copier-coller, en ligne Épuisé d'aimer ? Choc de la réalité 13h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$) Programme de fondation 18 h 30 - 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	25 Offrande au guide spirituel Prières 13 h - 14 h 30	26 Un "boost" de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 Nouveau ! Cours et méditations à Magog PG en présence seulement "Kit" de survie intérieure Premier répondant 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	27	28 Atelier Sur l'autoroute du pardon 9 h 30 - 12 h 30 Avec Kelsang Zhiné (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 Épuisé d'aimer ? S'ajuster en douce 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	Pour en savoir plus : meditationasherbrooke.org/cours-et-meditations-a-magog	Joyau du cœur avec méditation Prières 18 h 15 - 19 h 30	Tambour mélodieux Prières 14 h 30 - 18 h 15	Les prix indiqués sont les prix réguliers, pour les prix abonnements, voir site web section Tarifs et abonnements