

MARS 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
2 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	3 Un " boost " de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Copier-coller, en ligne Épuisé d'aimer ? S'ajuster en douce 13h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$) T'offrir le calme en soirée Méditation guidée + 19 h - 19 h 30 (6 \$)	4 Joyau du coeur Prières 7 h - 8 h Nouvelle série PG en présence/en ligne Imparfait, et si c'était parfait Moi en 3D 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	5 Un " boost " de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Cours à thème Quand rien ne va, tout va 19 h - 20 h 15 Avec Gilles Déziel (15\$)	6 Joyau du coeur avec méditation Prières 18 h 15 - 19 h 30	7 Atelier Porte ouverte sur la méditation bouddhiste 9 h - 17 h Avec Kelsang Zhiné (40\$)	8 Prières adressées au Bouddha de la Médecine Prières 11 h - 12 h 15 Tara Prières 14 h - 15h Powa Prières 17h - 18h
9 Joyau du coeur Prières 11 h 30 - 12 h 30 Programme de fondation 18 h 30 - 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	10 Un " boost " de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Copier-coller, en ligne Imparfait, et si c'était parfait Moi en 3D 13h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$) Offrande au guide spirituel Prières 18 h - 19 h 30	11 Joyau du coeur Prières 7 h - 8 h PG en présence/en ligne Imparfait, et si c'était parfait Faux plis 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\$) Cours et méditations à Magog PG en présence seulement "Kit" de survie intérieure Traitement choc 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	13	14	15 Jour de Préceptes
16 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	17 Un " boost " de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Copier-coller, en ligne Imparfait, et si c'était parfait Faux plis 13h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	18 Joyau du coeur Prières 7 h - 8 h PG en présence/en ligne Imparfait, et si c'était parfait Prétendre 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	19	20	21	22 Retraite de méditations guidées Médecine douce de l'esprit Purifier son karma 20 au 22 mars À l'Arc-en-ciel, à Sutton Avec Kelsang Zhiné Plus de détails : meditationasherbrooke.org
23 Programme de fondation 18 h 30 - 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	24 Un " boost " de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Copier-coller, en ligne Imparfait, et si c'était parfait Prétendre 13h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$) T'offrir le calme en soirée Méditation guidée + 19 h - 19 h 30 (6 \$)	25 Joyau du coeur Prières 7 h - 8 h Offrande au guide spirituel Prières 13 h - 14 h 30 PG en présence/en ligne Imparfait, et si c'était parfait Authentique 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	26 Un " boost " de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$) Cours et méditations à Magog PG en présence seulement "Kit" de survie intérieure Réadaptation 19 h - 20 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)	27 Cours spécial La nuit c'est fait pour dormir, ah oui ! Avec Kelsang Zhiné 18 h 30 - 20 h 30 (15 \$)	28 Joyau du coeur Prières 11 h 30 - 12 h 30	29 Tambour mélodieux Prières 13 h - 16 h 45
30 Programme de fondation 18 h 30 - 20 h 30 Pour étudiants déjà inscrits	31 Joyau du coeur Prières 7 h - 8 h Un " boost " de paix dans ta journée Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 35 (3\$)	Copier-coller, en ligne Imparfait, et si c'était parfait /Authentique 13 h - 14 h 15 Avec Kelsang Zhiné (15 \$)				

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