

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Retraite de méditation Pratiquer la Voie joyeuse 09 h 30 à 10 h 30 11 h 00 à 12 h 00 13 h 30 à 14 h 30 15 h 00 à 16 h 00 5 \$ / séance ou 20 \$ / retraite (10 \$ Pf) Prières avec offrandes Tambours mélodieux 17 h 00 à 21 h 00						Début du mois spécial de Hérouka et de Vajrayogini
		30	31	1	2	3
4	Prières avec offrande Le Joyau qui exauce les souhaits 19 h 30 à 21 h 00 Ouvert à tous		Prières avec offrande L'offrande au guide spirituel (longue vie) 19 h 30 à 21 h 30 Ouvert à tous	Jour de Tara Programme général La méditation bouddhiste 19 h 30 à 21 h 00 5 \$ Ouvert à tous		Jour de Vajrayogini 
	5	6	7	8	9	10
11	Prières avec méditation Le Joyau du cœur 19 h 30 à 20 h 30 Ouvert à tous	à Victoriaville CÉGEP de Victoriaville, 475 rue Notre-Dame Est Programme général Transformez votre vie 19 h 30 à 21 h 00 10 \$ Ouvert à tous	Prières avec offrande Le Joyau qui exauce les souhaits 19 h 30 à 21 h 00 Ouvert à tous	Programme général La méditation bouddhiste 19 h 30 à 21 h 00 5 \$ Ouvert à tous 		17
	12	13	14	15	16	17
18	Prières avec offrande Le Joyau qui exauce les souhaits 19 h 30 à 21 h 00 Ouvert à tous	à Drummondville Centre Multi-Santé, 2600, rue St-Pierre Programme général Transformez votre vie 19 h 30 à 21 h 30 10 \$ Ouvert à tous	Prières avec offrande L'offrande au guide spirituel 19 h 30 à 21 h 30 Ouvert à tous	Programme général La méditation bouddhiste 19 h 30 à 21 h 00 5 \$ Ouvert à tous		Programme général Méditation pour la paix 9 h 30 à 10 h 15 Huit étapes vers le bonheur <i>S'échanger avec les autres</i> 10 h 30 à 12 h 15 10 \$
	19	20	21	22	23	24
Jour de Hérouka 	Prières avec méditation Le Joyau du cœur 19 h 30 à 20 h 30 Ouvert à tous	à Victoriaville CÉGEP de Victoriaville, 475 rue Notre-Dame Est Programme général Transformer votre vie 19 h 30 à 21 h 00 10 \$ Ouvert à tous	Prières avec offrande Le Joyau qui exauce les souhaits 19 h 30 à 21 h 00 Ouvert à tous Fin du mois spécial de Hérouka et de Vajrayogini	Programme général La méditation bouddhiste 19 h 30 à 21 h 00 5 \$ Ouvert à tous		Programme général Méditation pour la paix 9 h 30 à 10 h 15 Huit étapes vers le bonheur <i>Les bienfaits de la méditation</i> 10 h 30 à 12 h 15 10 \$
25	26	27	28	29	30	31

● J O U R N É E S 2 0 1 0 ●



Prières avec offrandes : prières de groupe chantées où vous êtes invités à offrir de la nourriture sur l'autel qui sera ensuite partagée.
Personne n'est refusé par manque d'argent.

Centre Bouddhiste Shamata : 700, rue Champflour, Trois-Rivières
 (819) 378-8021 info@shamata.org www.BouddhismeAuQuebec.org
 Prendre rendez-vous, SVP, pour vous présenter hors des heures des cours.