

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6	7	8	9	10	11	12
12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION *	17h-18h15 JES	12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION *	16h30-17h45 JES	12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION *		14h30-17h30 APRÈS-MIDI THÉMATIQUE Découvrir les bases du bouddhisme
16h30-17h45 JES 19h30-21h30 PF Révisions	19h30-20h15 Méditations coachées	17h-18h15 JES 19h00-20h00 - Tara	19h-20h Méditation et sagesse bouddhiste	16h00-17h45 JES 19h-20h30 OGS (tsog)		19h-20h15 JES (tsog)
13	14	15	16	17	18	19
12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION *	17h-18h15 JES	12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION *	16h30-17h45 JES	12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION *		14h30-17h30 APRÈS-MIDI THÉMATIQUE Méditation ou méditation ?
16h30-17h45 JES 18h-19h POWA 19h30-21h30 PF Révisions	19h30-20h15 Méditations coachées	17h-18h15 JES 19h30-20h45 COURS DE MÉDITATION Conseils pratiques pour une vie heureuse	19h-20h Méditation et sagesse bouddhiste	17h-18h15 JES 19h-20h Prières pour la paix dans le monde		19h-20h15 JES (tsog)
20	21	22	23	24	25	26
12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION *	17h-18h15 JES	12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION *	16h30-17h45 JES	12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION *	19h-20h30 OGS (tsog)	19h-20h15 JES (tsog)
16h30-17h45 JES 18h15-19h Pratique de purification des 35 Bouddhas	19h30-20h15 Méditations coachées	17h-18h15 JES 19h30-20h45 COURS DE MÉDITATION Changer de perspective sur la vie	19h-20h Méditation et sagesse bouddhiste	17h-18h15 JES		
19h30-21h30 PF Révisions						
27	28	29	30	31	1	2
16h30 - 17h45 JES	17h-18h15 JES	17h30-21h TM (tsog)	16h30-17h45 JES	17h-18h15 JES	10h, 11h45, 14h45 RETRAITE GUIDÉE DE BOUDDHA AMITAYOUS Longue vie, bonne fortune, sagesse	10h, 11h45, 14h45 RETRAITE GUIDÉE DE BOUDDHA AMITAYOUS Longue vie, bonne fortune, sagesse
19h00-22h00 PF Examen	19h30-20h15 Méditations coachées		19h-20h Méditation et sagesse bouddhiste	19h-20h Prières pour la paix dans le monde		

PF : PROGRAMME FONDAMENTAL | PFE : PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS ; PRIÈRES BOUDDHISTES OUVERTES À TOUS - JES : JOYAU QUI EXAUCÉ LES SOUHAITS, TARA : LIBÉRATION HORS DE LA DOULEUR , OGS : OFFRANDE AU GUIDE SPIRITUEL, TM : TAMBOUR MÉLODIEUX, TSOG : OFFRANDES DE NOURRITURE, POWA : PRIÈRE POUR LES DÉFUNTS

* Défi méditation "Prendre des résolutions qui font vraiment du bien" seulement en direct sur YouTube ; **Réservé aux personnes qui ont reçu les transmissions de Hérouka et Vajrayogini

