

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31	1	2	3	4	5	6
17h30-18h45 JES 19h30-21h30 PF	17h-18h15 JES 19h30-20h45 Conférences méditation - D'où vient le bonheur ?	17h-18h15 JES 19h30-20h15 Méditer pour changer - Apaiser les tensions par la respiration	17h30-18h45 JES 19h30-20h30 Gestion des émotions : Et si le vrai problème était ma réaction ?	17h30-18h15 Powa 19h30-21h30 PFE		19h-20h15 JES (tsog)
7	8	9	10	11	12	13
17h30-18h45 JES 19h30-21h30 PF	17h30-18h30 Tara 19h30-20h45 Conférences méditation - Comprendre l'esprit	17h-18h15 JES 19h30-20h15 Méditer pour changer - Respirer et visualiser pour se sentir bien	17h30-18h45 JES 19h-20h30 OGS 19h30-20h30 Gestion des émotions : Arrêter d'être en mode pilote automatique		8h30-13h PFE 15h-18h Après-midi thématique - Pardonner, vivre le coeur plus léger	17h-18h15 : JES (tsog)
14	15	16	17	18	19	20
17h30-18h45 JES 19h30-21h30 PF	17h-18h15 JES 19h30-20h45 Conférences méditation - Associer sagesse bouddhiste et vie moderne	17h-18h15 JES 19h30-20h15 Méditer pour changer - Souffle et mantra : une source d'énergie	17h30-18h45 JES 19h30-20h30 Gestion des émotions : Agir sur nos mécanismes intérieurs de mal-être		8h30-13h PFE 14h30-17h30 Après-midi portes ouvertes	10h-16h15 : atelier de méditation - Réussir sa vie, ça veut dire quoi ? 17h30-18h45 JES (tsog)
21	22	23	24	25	26	27
17h30-18h45 JES 19h30-21h30 PF	17h-18h15 JES 19h30-20h45 Conférences méditation - Donner de nouvelles perspectives à notre vie	17h-18h15 JES 19h30-20h15 Méditer pour changer - Se sentir mieux dans son corps	17h30-18h45 JES 19h30-20h30 Gestion des émotions : Séparer la situation de ma blessure intérieure	18h30-20h OGS	10h-18h Stage de méditation avec Kadam Olivier - Un weekend pour trouver de véritables raisons de sourire chaque jour	10h-18h Stage de méditation avec Kadam Olivier - Un weekend pour trouver de véritables raisons de sourire chaque jour 19h30-20h45 JES (tsog)
28	29	30	1	2	3	4
17h30-18h45 JES	17h30-21h : Tambour mélodieux 19h30-20h45 Conférences méditation - Lâcher-prise grâce à l'impermanence	17h-18h15 JES 19h30-20h15 Méditer pour changer - Découvrir la nature claire de l'esprit	17h30-18h45 JES 19h30-20h30 Gestion des émotions : Lâcher les attentes qui blessent		8h30-13h PFE	10h-16h15 Atelier de méditation : Quand je râle, qui souffre ? 17h15-18h45 JES (tsog)