

CENTRE PARAMITA

DE BOUDDHISME TIBETAIN DU QUÉBEC

1156, rue Louis-Armand-Desjardins (District de Cap-Rouge), Québec (QC) Canada G1Y 2B3
418-657-5741 www.centrepamita.org info@centrepamita.org



Centre Paramita
DE BOUDDHISME TIBETAIN DU QUÉBEC

Programme

Programmation de septembre à décembre 2009

Activités à Québec	Date	Heure	Lieu
Méditation par Daniel Massé (ouvert à tous)	Lundis 7 sept. au 14 déc.	19:30 à 20:45	chez Anne et Daniel, 2050 ch. Ste-Foy
Cours de Lam Rim* par Hélène Gilbert	Mardis 8 septembre au 15 décembre	19:30 à 20:45	Cap-Rouge (siège social)
Approfondissement de la voie* par Anne Potvin	Mercredis 9 sept. au 16 déc.	19:30 à 20:45	chez Anne et Daniel, 2050 ch. Ste-Foy
Pratique de rituels **	Jeudis 10 septembre au 17 décembre	19:30 à 20:45	chez Anne et Daniel, 2050 ch. Ste-Foy
Initiation du Bouddha de la médecine***	Samedi 7 novembre	13:30 à 16:30	chez Anne et Daniel, 2050 ch. Ste-Foy
Initiation du Bouddha Shakyamouni***	Samedi 28 novembre	13:30 à 16:30	chez Anne et Daniel, 2050 ch. Ste-Foy
Activités à Gatineau			
Conférence "Trouver le bonheur en soi"	Lundi 31 août	19:30 à 20:45	Cabane en Bois rond
Cours de méditation, par Jason Simard	Lundis 7 septembre au 14 décembre	19:00 à 20:30	756, boul. St-Joseph, #5
Cours de Lam Rim*, par Jason Simard	Un dimanche sur 2 (5 dimanches)	9:30 à 16:00	756, boul. St-Joseph, #5
Cours d'approfondissement du Lam Rim*	Un dimanche sur 2 (5 dimanches)	9:30 à 16:00	756, boul. St-Joseph, #5
Pratique des rituels**** par Jason Simard	Un dimanche sur 2	19:00 à 20:30	756, boul. St-Joseph, #5
Activités à Chambly			
Conférence "Sagesse et compassion" par L. Samten	Dimanche 30 août	14:00	Centre Champlain-Barrette*
Cours de méditation par Jason Simard	Jeudis dès le 10 septembre	19:00	endroit à déterminer
Cours de Lam Rim* par Jason Simard	Un samedi sur 2	9:30 à 16:00	endroit à déterminer
Activité à Montréal			
Conférence "Cultiver la tolérance" par Lama Samten	Mardi 1 ^{er} septembre	19:30 à 20:45	Librairie Paulines, 2661 Masson
Conférence "Les techniques de méditation" par L. Samten	Mercredi 14 octobre	19:00	Bibl. municipale Riv.-des-Prairies
Cours de méditation par Jason Simard	Mercredis 9 septembre au 16 déc.	19:15 à 20:45	2594 Moreau #4 (métro Préfontaine)
Cours de Lam Rim*, par Jason Simard	Un samedi sur 2 (5 samedis)	9:30 à 16:30	2594 Moreau #4
Cours de langue tibétaine	Mardis 8 sept. au 15 déc.	18:30 à 20:00	endroit à déterminer
Activités ailleurs au Québec, par Lama Samten			
Conférence "L'importance du moment présent"	Mercredi 2 septembre	19:00	Amis de Lamater, 695 Ouimet, Terrebonne
Conférence "Trouver le bonheur en soi"	Jeudi 3 septembre	19:00	Bucafin, 920 boul. St-Maurice, 3-Riv.
Conférence "Cultiver la tolérance"	Mardi 13 octobre	19:30	Bibl. municipale de St-Eustache
Conférence "Les techniques de méditation"	Mardi 3 novembre	19:00	Bibl. municipale de Mascouche
Conférence "Les techniques de méditation"	Mercredi 4 novembre	19:00	Bibl. municipale de Terrebonne
Conférence "Trouver le bonheur en soi"	Samedi 24 octobre	13 :30	Bibl. Pav. L-J-Casault, 141 boul. Taché Montmagny

* Réservations obligatoires. Pour participer aux cours offerts, contactez directement Hélène, Anne et Jason (voir coordonnées ici-bas)

** Ces pratiques seront dirigées par Lama Samten. Les rituels programmés sont disponibles à /activites/coursrituel

*** L'initiation est ouverte à tous, mais spécialement à ceux qui ont une connaissance des bases du bouddhisme.

**** Ouvert à ceux qui ont reçu une initiation du Vajrayana (Vajrasattva, Shakyamouni, Chenrézig, etc.)

Pour toutes les initiations et transmissions, prière de réserver pour nous permettre de prévoir l'espace requis.

- En tout temps, vous pouvez manifester votre intérêt pour un cours de Lam Rim en téléphonant à l'un des numéros ci-dessous. Il y a habituellement 15 séances de 1:30 chacune. Vous pouvez remplir le formulaire d'inscription au Lam Rim disponible via notre site Internet : <http://www.centrepamita.org/centre/activites/FormulaireinscriptionLamRim.pdf> et nous le faire parvenir par la poste ou par courriel.

POUR INFORMATIONS :

Québec : Hélène 418-682-5890 ou Anne 418-688-9590 ; **Outaouais** : jason@centrepamita.org ou Évelyne 819-790-1533 ; **Montréal et Chambly** : Jason 514-433-0813 ; **Chicoutimi** : Sylvie 418-543-6939 ; **Stanstead** : Gérard 819-876-2770 ; **Granby** : Mario au 450-770-7179 ; **Charlevoix** : Nicole : 418-439-1858 ; **Beauce** : Louise : 418-774-9845 ; **Autres régions** : Jason (514) 433-0813

Dons suggérés : 5\$ pour les séances de méditation ; 10\$ pour les cours et conférences ;

20\$ pour les transmissions et initiations mineures. Ces dons sont entièrement laissés à votre discrétion.

De la grande visite à Québec

Du 1^{er} au 26 août 2009, nous avons le plaisir d'accueillir au Québec un groupe de moines tibétains du monastère de Ganden Jangtsé dans le cadre d'une tournée canadienne de levée de fonds. Ils ont un programme qui les mènera de Gatineau à Alma, en passant par Buckingham, Longueuil, Stanstead, Chambly, Montréal, Beauce et Québec. Ils offriront des conférences, la construction de mandalas de sable, des chants traditionnels monastiques, des démonstrations de débats et des séances d'explication des techniques de méditation, entre autres. Leur programme détaillé est disponible sur notre site web.

Retraites

La prochaine retraite est celle sur le **Lam Rim**. Elle se tiendra du 9 au 19 octobre 2009, dirigée par Christian Racine. Vous avez jusqu'au **9 septembre** pour vous y inscrire.

Inscrivez-vous avant le **30 novembre** pour participer à la retraite offerte par Jason Simard à Tadoussac du 9 au 23 janvier 2010. Cette retraite porte sur le Gneudro (pratiques préparatoires).

Inscrivez-vous avant le **15 décembre** pour la retraite donnée par Hélène Gilbert sur la pratique du calme mental du 27 au 31 janvier 2010.

Une retraite d'un mois pour la pratique de l'Anuttara Yoga Tantra de Yamantaka sera offerte par Lama Samten à l'automne 2010 à ceux qui ont reçu l'initiation majeure de Yamantaka. **Une initiation est prévue sous toute réserve à l'été 2010.**

Le programme de toutes ces retraites est disponible sur notre site web.

Un projet d'éducation monastique bouddhiste destiné spécialement aux femmes débutera en 2011. Consultez les détails sur notre site : <http://www.centreparamita.org/?navig=/centre/projets/nonnerie>

Pèlerinages

Inde du Nord - 1er au 21 février : Vous devez avoir réservé votre place avant le 30 septembre.

Mongolie - été 2010 : Lama Samten et Jason Simard partiront vers la Mongolie à l'été. Date limite d'inscription : décembre 2009.

Les voyages sont organisés en collaboration avec Voyages Momentum, détenteur d'un permis du Québec.

Pour voir les détails (itinéraire, coût, etc.), consultez notre site web.

Cours de langue tibétaine

Nous continuons d'offrir des cours de tibétain cet automne. Réservez auprès d'Hélène (Québec) helene@centreparamita.org ou de Jason (Gatineau et Montréal) jason@centreparamita.org

Rappel

Des reçus de charité pour la totalité de vos dons peuvent être émis à la fin de l'année. Pour en obtenir un, vos dons peuvent être placés dans des enveloppes disponibles lors de chaque événement, sur lesquelles vous inscrivez vos coordonnées.

Boutique

Venez visiter notre boutique au Centre Paramita, à **Cap-Rouge**, (sur rendez-vous) ou encore commandez des articles en ligne en vous rendant sur notre site Internet (/boutique).

Des articles sont également disponibles à **Montréal** ainsi qu'à

Gatineau. Tous les profits recueillis lors des cours, conférences, méditations, pèlerinages, retraites et ventes par la boutique sont consacrés au financement du futur centre de méditation et de retraite de tradition bouddhiste tibétaine et au soutien de moines tibétains résidents au Québec. Les projets du Centre sont destinés au bénéfice de tous et au bien des prochaines générations.

Centre Paramita

1156, rue Louis-Armand Desjardins
(District de Cap-Rouge), Québec (QC)
Canada G1Y 2B3
(418) 657-5741

info@centreparamita.org
www.centreparamita.org