

CENTRE DE MÉDITATION MASCOUCHE

Trouver la paix en soi

Au-delà des responsabilités familiales, sociales et professionnelles qui ponctuent notre quotidien, il est essentiel de trouver du temps pour soi. Par le biais de ses activités gratuites, c'est l'objectif que poursuit le Centre de méditation de Mascouche : vous aider à assumer pleinement ces responsabilités tout en vous permettant de développer une vie spirituelle faite de contemplation intérieure et de croissance personnelle.



Véronick Talbot

redaction@larevue.qc.ca

Le Centre de méditation de Mascouche souhaite vous inviter à intégrer la méditation à votre vie afin d'expérimenter votre connexion divine intérieure. Sous l'égide de la Science de la Spiritualité, un organisme à but non lucratif dédié à la spiritualité, la paix et l'unité, le Centre fait partie d'un regroupement de 2000 centres de méditation répartis dans le monde. La Science de la Spiritualité existe au Québec depuis plus de 50 ans. Présente au Collège de Jean-de-Brébeuf à Montréal pendant 25 ans, elle est maintenant établie à Mascouche depuis plus de cinq ans.

Son leader actuel Sant Rajinder Singh Ji est reconnu internationalement comme un grand maître spirituel. Il enseigne la méditation sur la Lumière et le Son intérieurs et nous invite à en faire nous-mêmes l'expérience.

Lors de sa dernière visite au Québec en 2001, Sant Rajinder Singh Ji fut gra-

cieusement invité par le directeur de l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal à donner une conférence dans la grande cathédrale.

«De nos jours, tellement d'activités extérieures nous occupent qu'il est devenu essentiel de nous accorder du temps pour nous développer spirituellement et intérieurement. La méditation a d'ailleurs de nombreux bienfaits, en aidant ceux qui la pratiquent à mieux gérer le stress de leur vie quotidienne, à renforcer leur système immunitaire, à lâcher prise face à certaines situations ou émotions stressantes, à développer leur concentration, et à contacter leur Source divine qui est faite d'amour, de paix et de félicité», indique Ronald Lambert, coordonnateur du Centre.

Ouvert à tous

Comme il prône l'unité, l'organisme accueille des gens de toutes cultures et religions. «En cinq ans, environ 600 personnes de Mascouche et des environs sont venues pour apprendre la méditation et pour se développer spirituellement. Afin que l'aspect financier ne soit pas un frein à l'exploration spirituelle, toutes nos activités sont offertes gratuitement. De fait, toutes les dépenses inhérentes au Centre sont couvertes par les dons volontaires des membres. Par ailleurs, bien qu'ils soient qualifiés, ceux qui offrent les activités le font bénévolement, par plaisir de partager les bienfaits expérimentés par la pratique de la méditation et par les autres activités de l'organisme», de poursuivre M. Lambert.



Le Centre de méditation de Mascouche souhaite vous inviter à incorporer la méditation à votre vie afin d'expérimenter votre connexion divine intérieure.

Parmi les activités offertes au Centre de méditation de Mascouche, notons des pratiques de méditation, des cours de méditation, des retraites, des cours de cuisine végétarienne, du yoga, des ateliers de connaissance de soi, et des conférences vidéo du leader actuel de la Science de la Spiritualité, Sant Rajinder Singh Ji Maharaj.

Respect et liberté

«Toutes nos activités se font dans le plus grand respect des gens, quelle que soit leur religion ou leur culture. Il est important pour nous que les gens se sentent respectés et libres», confie pour

sa part Louise Cauchon, responsable des relations publiques. Alors que les activités régulières se tiennent les mercredis soirs et les dimanches matins, plusieurs activités sont offertes tout au long de l'année. «Notre souhait ultime est la paix dans le monde, et elle peut commencer en nous-mêmes», de conclure M. Lambert. Le Centre de méditation de Mascouche est situé au 2255, chemin Sainte-Marie au coin du chemin des Anglais. Pour plus d'information, composez le 450 417-0701 ou visitez le www.centremeditationmascouche.org

Reportage publicitaire

La méditation pour tous
Pour atteindre un mieux-être intérieur!



Les fréquences de l'Au-delà sont captées à l'intérieur de l'être humain par notre âme.

Rajinder Singh

BIENVENUE À LA SCIENCE DE LA SPIRITUALITÉ

Gratuit

Tous les DIMANCHES

- 11h à midi - Méditation
- Midi à 13h - Lectures et causerie-vidéo suivi d'un repas végétarien GRATUIT
- Rencontre pour les nouveaux
- Programme pour les enfants de 5 ans +

Tous les MERCREDIS

- Méditation, causerie-vidéo, rencontre pour les nouveaux 19 h 30 à 21 h

Gratuit

HORAIRE (Inscription requise)

COURS DE MÉDITATION

À Mascouche
Mardi - 19h30 à 21h30 - 14, 21, 28 oct, 4, 11, 18 nov
À Ste-Thérèse
Mardi - 14h à 16h - 14 oct, 21, 28 oct

RETRAITES DE MÉDITATION

Méditation, échanges, et collation
Samedis - 13h à 17h
20 sept, 18 oct, 15 nov, 13 déc

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Cours de cuisine - Samedis - 13h à 14h30
Initiation au végétarisme
27 sept
Légumes grillés, lentilles et millet
25 oct
Pois chiches à l'indienne
1 nov
Pain au tofu et aux noix
8 nov

MIEUX-ÊTRE

Conférences, cours, ateliers

Groupe de partage et support moral et spirituel
Dimanche - 14h à 16h - 28 sept, 26 oct, 23 nov
Aquarelle : s'exprimer et se libérer par la couleur
Mercredi - 13h30 à 16h - 1, 8, 15 oct
Apprendre de l'adversité
Lundi - 19h30 à 21h - 7 oct
Cleps pour un bonheur permanent
Conférencier invité de Chicago (en français)
Gaétan Charest
Vendredi - 19h30 à 21h - 10 oct
Méthode Sédona
Dimanche - 14h à 16h - 9 et 16 nov
Hatha Yoga
Vendredi - 19h30 à 21h - 17 oct, 21 nov
Ho'Oponopono
(Nettoyage de mémoires erronées et retrouver notre légèreté d'être)
Lundi - 19h30 à 21h - 27 oct
Communication non violente
Dimanche - 14h30 à 16h - 2 nov
Chants spirituels
Vendredi - 19h30 à 21h30 - 12 déc
Dimanche - 14h à 16h - 14 déc (reprise)



Ouvert aux gens de toutes croyances



Centre de Méditation Mascouche

2255, chemin Ste-Marie (angle chemin des Anglais)

Mascouche J7L 1A7

CentreMeditationMascouche.org

450 417-0701

1 877 417-0701