

## Qui sommes-nous ?

La Science de la Spiritualité est un organisme spirituel mondialement reconnu qui se consacre à l'épanouissement de notre être par la méditation sous la direction de Sant Rajinder Singh ji.



**Sant Rajinder Singh Ji** est reconnu internationalement comme un Maître spirituel authentique.

Il enseigne la méditation sur la Lumière et le Son intérieurs et nous invite à en faire nous-mêmes l'expérience. Reconnaisant l'unité transcendante qui est au cœur de chaque religion, Il met l'accent sur le pouvoir de la méditation pour favoriser l'avènement de la paix.

Parcourant inlassablement la planète, Il offre des séminaires de méditation et des causeries sur l'expérience spirituelle. Il encourage chacun à assumer pleinement ses responsabilités familiales, sociales et professionnelles tout en développant une vie d'éveil spirituel et de croissance personnelle.

## Comment nous joindre ?

450 417.0701 1 877 417.0701

[info@science-spiritualite.quebec](mailto:info@science-spiritualite.quebec)  
[www.science-spiritualite.quebec](http://www.science-spiritualite.quebec)

 [science-spiritualite.quebec](https://www.facebook.com/science-spiritualite.quebec)

**2255 Chemin Ste-Marie  
Mascouche, J7L 1A7**

[www.sos.org/french](http://www.sos.org/french)

## Le sentier spirituel

La première composante du sentier traite de notre relation spirituelle avec le Divin en soi par le biais de la méditation.

La deuxième composante du sentier consiste à vivre notre vie en nous appuyant sur les principes éthiques les plus nobles et à faire preuve d'amour et de compassion envers tous.

*Rajinder Singh*



CENTRE DE MÉDITATION DE MASCOUCHE



## Centre de méditation de Mascouche

### PROGRAMMATION HIVER / PRINTEMPS 2017

Toutes nos activités  
sont gratuites

*L'épanouissement  
de notre être  
par la méditation*

## Activités régulières inscription non-requise

**Tous les dimanches, 11h à 13h**  
Méditation, lecture, causerie-vidéo,  
rencontre pour les nouveaux,  
programme pour les enfants (5 ans +),  
suivi d'un repas végétarien gratuit

**Tous les mercredis, 19h30 à 21h**  
Méditation, causerie-vidéo,  
rencontre pour les nouveaux

## Bienvenue

C'est avec un grand plaisir  
que nous vous invitons à nos activités

### HIVER / PRINTEMPS 2017

Le cœur de nos activités étant la pratique de la méditation, nous offrons des cours et ateliers qui préparent et favorisent la méditation et l'expérience spirituelle.

Nous vous invitons à venir nous rencontrer aux heures d'ouverture et à communiquer avec nous par tél. ou par courriel. Vous pouvez également nous visiter sur notre site Internet ou sur Facebook.

# MÉDITATION

Cours et retraites  
pour enrichir notre vie par la méditation.

## Cours de méditation Inscription requise

Introduction à la méditation sur la Lumière intérieure afin de diminuer le stress, jour d'une vie plus satisfaisante et s'unir au Divin.

### À Mascouche

**mardi:** 7, 14, 21 mars 19h30 à 21h  
**samedi:** 29 avr, 20,27mai 13h30 à 15h30

## Retraites de méditation Inscription requise

Méditation et échanges sur un thème  
**samedi:** 28 jan, 25 fév, 25 mars 12h à 16h

Les dates des retraites d'avril, mai et juin seront disponibles plus tard.

## Démonstration/Dégustation CUISINE VÉGÉTARIENNE

Inscription requise

**Découvrez des produits végétaliens**  
**dimanche:** 9 avr 14h15 à 16h

**Petits déjeuners santé, simple, facile, sans pain ni farine ni oeuf.**  
**samedi:** 18 mars 13h à 14h30

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	
<b>ACTIVITÉS RÉGULIÈRES</b>	méditation, lectures, causerie-vidéo, introduction pour les nouveaux, programme enfants, repas végétarien Tous les dimanches 11h à 13h			méditation, causerie-vidéo, introduction pour les nouveaux Tous les mercredis 19h30 à 21h		Retraites de méditation 12h à 16h 28 jan, 25 fév, 25 mars Autres dates à venir	
<b>Cours MÉDITATION</b>			Cours Inscription requise 19h30 à 21h30 7, 14, 21 mars			Cours Inscription requise 13h30 à 15h30 29 avr, 20,27 mai	
<b>CUISINE végétarienne</b>	Cuisine Inscription requise <b>Découvrez des produits végétaliens</b> 14h15 à 16h 9 avr					Cuisine Inscription requise <i>Petits déjeuners sans pain, ni farine ni oeuf</i> 13h à 14h30 18 mars	
<b>Ateliers MIEUX-ÊTRE</b>	Ateliers Inscription requise <b>La vie est une merveilleuse aventure</b> 14h15 à 16h 19, 26 mars, 2 avr <b>Découvrir comment la vie fonctionne</b> 14h15 à 16h 19, 26 mars, 2 avr	<b>TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT GRATUITES</b> <b>INSCRIPTION REQUISE</b> sauf pour activités régulières <a href="http://www.science-spiritualite.quebec">www.science-spiritualite.quebec</a>				Ateliers Inscription requise <b>Le cadeau du présent</b> 19h30 à 21h 16 fév	

# MIEUX-ÊTRE

Ateliers et rencontres pour nous aider dans notre cheminement spirituel.

Lieu de relaxation/partage/support et de questions/réponses pour favoriser un meilleur équilibre physique, mental, émotionnel et spirituel.

## Ateliers Inscription requise

### La vie est une merveilleuse aventure

Venez découvrir:  
1- Les cadeaux à chaque stage de vie  
2- La voie la plus facile du bien-être  
3- Les secrets du vrai bonheur

**dimanche:** 19, 26 mars, 2 avr 14h15 à 16h

### Découvrir comment la vie fonctionne:

Par la connaissance de soi et la pratique des vertus éthiques et de la méditation.

**dimanche:** 19, 26 mars, 2 avr 14h15 à 16h

### Le cadeau du présent

Conférence en français par Gaëtan Charest, québécois résidant à Chicago

**jeudi:** 16 fév 19h30 à 21h