



Retraite de Méditation

Samedi le 9 novembre 2019, entre 13h et 16h
Au Centre de méditation de Mascouche
2255 Chemin Ste-Marie, Mascouche, J7L1A7

« En chacun de nous réside une étincelle du divin. »
Sant Rajinder Singh Ji

Comment contacter l'étincelle du divin en nous ?

En s'arrêtant, en apprivoisant le silence, nous pouvons y accéder un pas à la fois.
En expérimentant les bienfaits de la méditation, nous persévérons à la pratiquer.
Découvrez une méditation, simple, pour tous, sur la lumière divine intérieure.

Au programme :

- extraits vidéo de conférences de Sant Rajinder Singh Ji
- séances de méditation
- journal de bord et créativité
- exercices de yoga sur chaise
- échanges

Animatrice : Diane Roy
collaborateurs : Ginette Simard, Luc Chaput

Réservations : 450 417-0701 ou info@science-spiritualite.quebec