



## Retraite de Méditation

***Samedi le 25 janvier 2020, 13h à 16h***  
***Au Centre de méditation de Mascouche***  
***2255 Chemin Ste-Marie, Mascouche, J7L1A7***

***Thème de la retraite : CŒUR À TOUT***

***"Aider les autres est une des expressions les plus élevées de l'amour de son prochain"***

Rajinder Singh

**Que peut-on offrir en cadeau à la St-Valentin à ceux qu'on aime ?  
Des fleurs, des chocolats ... Soyons aussi généreux envers nous-mêmes :  
pourquoi pas s'offrir une séance de méditation !**

Pensons-y bien : à quand remonte le moment où nous nous sommes donné un temps de répit, un temps de profonde relaxation en retrait du monde extérieur pour se retrouver soi-même ?

Le Centre de méditation Mascouche offre une retraite de méditation sur la lumière intérieure. Cette méditation unique est simple, efficace et éprouvée. Une information détaillée sera donnée aux nouveaux pour la mettre en pratique.

Basé sur les enseignements de grands maîtres spirituels, nous apprenons à méditer dans le respect de chacun, à notre rythme, dans un environnement favorable.

Une pause tisane et un peu d'exercice complétera notre retraite.

**IL NOUS FERA PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR !**

**Réservations : 450 417-0701 ou [info@science-spiritualite.quebec](mailto:info@science-spiritualite.quebec)**