

## Qui sommes-nous ?

La Science de la Spiritualité est un organisme spirituel, mondialement reconnu, dédié à transformer des vies 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. Reconnaissant l'unité transcendante qui est au cœur de chaque religion, Il met l'emphase sur le pouvoir de la méditation pour transformer notre vie.

Parcourant inlassablement la planète, Il offre des séminaires de méditation et des causeries sur la spiritualité. 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

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

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

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

## 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.

*Sant Rajinder Singh Ji*



## Centre de Méditation de Mascouche

Sous l'égide de La Science de la Spiritualité, le Centre de méditation de Mascouche se veut un endroit privilégié pour méditer, se ressourcer et approfondir les enseignements des grands Maîtres spirituels, le but étant l'éveil à notre vrai Soi.

## ACTIVITÉS HIVER / PRINTEMPS 2020

**Toutes nos activités  
sont gratuites**

**L'épanouissement de notre être  
par la méditation**

## Activités régulières

**Entrée libre**

**Tous les dimanches, 11h à 13h**

Méditation, lectures, causerie-vidéo, rencontre pour les nouveaux, programme jeunesse (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 plaisir que nous vous invitons à nos activités

**hiver / printemps 2020**

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 ou 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 tous,  
Inscription requise

## Cours de méditation

Introduction à la méditation  
sur la Lumière intérieure.

Apprenez les techniques, appliquez-les  
au quotidien et trouvez une paix qui  
dépassera toutes vos attentes.

### samedis:

7, 14 et 21 mars            11h à 13h  
25 avril, 2 et 9 mai        13h à 15h

## Retraite de méditation

Développer son attention et retrouver  
son centre intérieur par la méditation.

**samedis:** 13h à 16h  
22 fév, 28 mars, 18 avril  
16 mai, 13 juin

# CUISINE VÉGÉTARIENNE

Inscription requise

Démonstration de cuisine végétarienne :  
une cuisine simple, rapide et saine.

**samedi** : 28 mars        11h30 à 13h

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENREDI	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		Retraite de méditation 13h à 16h 22 fév, 28 mars, 18 avril, 16 mai, 13 juin
<b>Cours MÉDITATION</b>						<b>Cours</b> Inscription requise 11h à 13h 7, 14 et 21 mars 13h à 15h 25 avril, 2 et 9 mai
<b>CUISINE végétarienne</b>						<b>Cuisine</b> Inscription requise 11h30 à 13h démon 28 mars

**TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT GRATUITES**  
**INSCRIPTION REQUISE**  
sauf pour activités régulières

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

# MIEUX-ÊTRE

**Découvrez sur notre site internet des  
témoignages et chroniques inspirants  
invitant à suivre le sentier spirituel  
menant à une vie des plus gratifiante.**

Peut-être nous est-il impossible de  
changer notre vie et d'en éliminer ses  
problèmes, mais à travers la méditation,  
nous pouvons les regarder différemment.  
La méditation nous permet de faire face à  
la vie, parce que nous avons une meilleure  
compréhension.

Si, grâce à la méditation, nous vivons  
dans un état de sérénité, naturellement  
nous ferons face à la vie avec plus de  
calme.

Le comportement des autres aura moins  
d'emprise sur nous. Nous serons plus en  
mesure d'écouter leurs paroles avec plus  
de détachement, en gardant notre  
équilibre mental.

La méditation est peut-être la meilleure  
technique qui peut nous aider à faire face  
à nos problèmes et malgré tout rester  
en paix.

Lorsque nous regardons la vie avec les  
yeux de l'âme, nous avons confiance que  
Dieu prendra soin de nous.

Où qu'il se trouve placé, l'homme devra  
s'astreindre à pratiquer la noblesse de ca-  
ractère, la maîtrise de soi et la pureté  
de cœur.