

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
www.science-spiritualite.quebec
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
ACTIVITÉS RÉGULIÈRES	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
Cours MÉDITATION						Cours Inscription requise 11h à 13h 7, 14 et 21 mars 13h à 15h 25 avril, 2 et 9 mai
CUISINE végétarienne						Cuisine Inscription requise 11h30 à 13h démon 28 mars

TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT GRATUITES
INSCRIPTION REQUISE
sauf pour activités régulières

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.