

CENTRE DE MÉDITATION DE MASCOUCHE

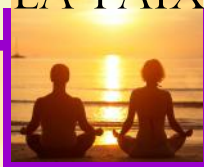
2255 Chemin Ste-Marie,
Mascouche, Qc., Can. J7L 1A7

450.417.0701

SCIENCE-SPIRITUALITE.QUEBEC



LA MÉDITATION POUR LA LA PAIX INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE



*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*

Rajinder Singh Ji Maharaj.

** Despite the fact that the majority of the Centre's users are
French-speaking, English-speaking people are very welcome.*

Programme jeunesse

du

Centre de méditation de Mascouche

Le Centre de méditation offre un programme spirituel pour les enfants de 5 à 16 ans tous les dimanches de 11 h à 13 h.

Chaque semaine un thème est développé et le programme inclut toutes les religions et nationalités mettant en valeur le développement d'une vie éthique, la contribution positive dans notre société tout en respectant les animaux et toute forme de vie, en plus d'apprendre à se connaître en tant qu'âme.

Les jeunes apprennent à méditer, ce qui développe la concentration, réduit le stress et contribue à trouver la paix intérieure et extérieure.

« En vivant la paix à l'intérieur, nous la propagerons partout où nous allons. »
Rajinder Singh

Grâce aux ateliers, les enfants inculquent le respect envers les autres cultures et religions. Ils sont encouragés à se développer physiquement, émotionnellement et socialement par des ateliers de cuisine, yoga, bricolage et autres.

Bienvenus à tous !

Responsable du programme spirituel pour enfants : Marie

La Science de la Spiritualité au Québec depuis 1965



jours	heure	activité	monitrice
chaque dimanche	11 h - 12 h	<ul style="list-style-type: none"> - Tour de table. - Gratitude à Dieu - Méditation. - Lecture & discussion sur thème spirituel : amour pour tous, service désintéressé, humilité, véracité, non violence. 	Marie & Connie
1 ^{er} Dimanche du mois	12 h - 13 h	 <p>YOGA</p>	Maria
2 ^e et 3 ^e Dimanche du mois	12 h - 13 h	 <p>jeux, bricolages, couture, tricot, autres</p>	Marie Connie Élisabeth
dernier Dimanche du mois	12 h - 13 h	 <p>atelier de cuisine</p>	Marie

ACTIVITÉS SPÉCIALES

-St-Valentin -Halloween -Fête des mères -Noël -Fête des pères -Fêtes des saints	12 h - 13 h	bricolage selon le thème	Variable selon l'activité.
---	-------------	--------------------------	----------------------------