

Méditer pour son bien-être personnel

« Après avoir expérimenté de profonds changements grâce à la méditation, mon niveau de stress a grandement diminué, j'ai ressenti plus de calme, une plus grande confiance et j'ai goûté à de vrais moments de joie ; ma vie s'est de beaucoup améliorée. »

SOUFFREZ-VOUS D'ANXIÉTÉ OU DE STRESS AU NIVEAU PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL, MENTAL OU SPIRITUEL ? ÉTES-VOUS À LA RECHERCHE D'UNE PAIX ET D'UN BIEN-ÊTRE INTÉRIEURS ?

Nous avons une solution qui pourrait changer votre vie. Le Centre de méditation, sous l'égide de la Science de la Spiritualité, est un organisme spirituel mondialement reconnu et à but non lucratif qui se consacre à l'épanouissement de notre être par la méditation sur la Lumière intérieure, sous la direction d'un Maître spirituel vivant, Sant Rajinder Singh Ji Maharaj. Nous sommes au Québec depuis 1965 et il existe 3 200 Centres sur tous les continents.

Vous trouverez au Centre une ambiance unique de paix, de fraternité et de joie tout en partageant un repas végétarien favorisant des moments d'échanges amicaux.

Venez découvrir par vous-même tous les dimanches dès 9 h 30

DIMANCHE

Arrivez entre 9h30 et 10h30 pour méditer. Conférence sur vidéo présentée à 11h, suivi d'une méditation de 30 minutes, suivi d'un repas végétarien*.

MARDI

19h30 à 20h30 : méditation, conférence sur vidéo, fermeture à 21h.

*Repas végétarien est offert uniquement le dimanche



Robert Charbonneau
Coordonnateur du centre

**CONSULTEZ
NOS ACTIVITÉS**



450.417.0701

CENTRE DE MÉDITATION MASCOCHE

2255 chemin Sainte-Marie Ch, Mascouche J7L 1A8

Prochain thème dans deux semaines
« Faire face aux défis de la vie avec calme ».