



STAGE INITIATION A LA MÉDITATION

Établir & Approfondir le calme mental
du 28 février au 2 mars 2025

Formulaire à renvoyer à l'adresse:

Sylvain Mira Centre NIJI - 624 chemin des moulins - 32600 Pujaudran

Nom Prénom: _____

Profession: _____

Adresse: _____

@Mail: _____

Tél: _____

Lieu du stage : Centre NIJI avenue de toulouse 32600 Pujaudran

Tél :0606452943

Mail: formation.niji@yahoo.com

Durée du Stage: 3 jours

Horaires: 9h/12h - 14h/17h

Au programme:

Jour 1 Le Calme Mental: Respirations, présence, mantras et mudras

Jour 2 L'essence de la pratique: micro-pratiques de suppression des pensées
Approfondissement dans l'abandon et le lâcher prise

Jour 3 Le maintien de l'esprit clair sans artifice

Objectif: découvrir le calme mental et notre capacité à méditer, mettre en place une pratique régulière

Condition d'admission et public: Ouvert à tous, même sans expérience de la Méditation.

TARIFS: 160e (collations incluses) 80e d'arrhes + 80e au début du stage.

Inscription: Votre inscription est validée à la réception de ce dossier **par mail** et des arrhes de 80e par chèque à l'ordre de Mira formation **par courrier**

Adresse d'envoi: Sylvain Mira 624 chemin des moulins 32600 Pujaudran

Chacun amène son repas de midi, nous nous occupons des collations. vous avez un micro-ondes et un frigo à disposition.

Vous connaître:

Avez-vous une expérience des retraites de Méditation ?

Objectifs personnels à la participation du stage:

Régime particulier ou intolérances alimentaires pour les collations:

Merci de nous informer de tout problème de santé.

Par la présente, J'atteste avoir une condition physique et psychologique adéquate pour participer aux activités de ces ateliers. J'atteste avoir pris connaissance accepté et paraphé les conditions générales de participation

Fait à pujaudran le 12 12 2024

signature enseignant:

Sylvain Mira 

Signature du participant: