



MÉDITATION

STAGE D'INITIATION

15 / 16 / 17 Octobre 2022

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: centre.niji@yahoo.com

Durée du Stage: 3 jours

Apprentissage de la Méditation, retraite de pratique.

Objectif: Développer le calme intérieur et ancrer une pratique régulière

Programme: Stage sur trois jours

1er jour: tour d'horizon des pratiques, Shiné, Zen, pratique traditionnelle et moderne

2ème jour: Exercices de soutien et routine quotidienne

3ème jour : Pratique libre

Enseignement: travail centré sur l'entrée dans l'état

Pratiques alternées: préparation corporelle - calme mental - Shikantaza - Kinhin

Méditastuces -- assise sans forme -

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

TARIFS: 180e (collations incluses) 60e d'arrhes + 120e au début du stage.

Inscription: Votre inscription est validée à la réception de ce dossier avec des arrhes de 60e par chèque à l'ordre de Mira formation

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 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 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 _____ Le _____

Signature: