



# 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:**