STAGE CALME MENTAL

11 / 12 / 13 Juin 2027

<u>Formulaire d'inscription à renvoyer par mail :</u> formation.niji@yahoo.com

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

Durée du Stage: 3 jours

Tarif : 230€

Au programme:

Programme

Une immersion progressive, pour trouver, apprivoiser et approfondir l'état de méditation en toute simplicité

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: Méthode pour atteindre le calme, réduire le flot des pensées et gérer son espace mental

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

TARIFS: 230e (collations incluses) 80e d'arrhes + 150e au début du stage.

Inscription: Votre inscription est validée à la réception de ce dossier avec des arrhes de 80e 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 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 _____ Le _____ *Signature:*