



# MÉDITATION

# STAGE DE RÉGÉNÉRATION

23 / 24 / 25 Octobre 2021

**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

---

## **Développement de la Méditation, retraite de pratique spirituelle.**

**Objectif:** Développer le calme et la force intérieure par la pratique, lutter contre le stress et le burn out, retrouver l'équilibre interne.

**Programme:** Stage sur trois jours. Thème 1er jour: Purification Thème 2ème jour: transformation Thème 3ème jour: Rayonnement

**Enseignement:** travail centré sur la gestion mentale, émotionnelle et l'état de présence.

**Pratiques alternées:** préparation corporelle - calme mental - Méditastuces - méditation marchée - techniques de conscience - assise sans forme - méditation Energétique.

**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

*En période de covid l'hébergement n'est pas proposé. Chacun amène son repas de midi, 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:

---

---

---

---

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: