

Formation «Initiation au processus de la Méditation » Année 2024

Validée par une attestation de formation et de capacités reconnues

Du dimanche 17 Mars 17h00 au dimanche 24 Mars 13h00 Proche de Perpignan

Du dimanche 30 Juin 17h00 au dimanche 7 Juillet 13h00 Proche de Perpignan



Objectif et contenu de cette formation...

- Obtenir les notions essentielles et incontournables constituant le processus de la vie :
L'impermanence/ L'interdépendance/ La loi de causalité/La précieuse vie humaine.
 - Définition de la Méditation / Pourquoi Méditer ? / Les obstacles / Les bienfaits /.....
 - Vérité relative et vérité absolue où comment différencier le Mental et l'Esprit
 - Les différentes étapes pour créer les causes et les conditions les plus favorables pour Méditer : La Posture/ Le Souffle/ L'Esprit
 - Aborder les différentes approches méditatives : Avec support/ Analytique/ Sans support
 - Utiliser certaines méthodes pour entraîner et transformer l'esprit : Le Souffle/ Le Mantra / La Visualisation
 - Connaître et manifester les divers aspects de la présence :
L'attitude/ La posture/ La parole/ Le regard/Le geste/ Le souffle/ Le lieu/ Le temps
 - Comment construire l'animation d'une séance de méditation collective
- L'amplitude journée sera de 7h00 à 19h00 environ, plus la méditation avant d'aller se coucher.
 - Des exercices simples de Yoga et de Yoga du souffle seront proposés pour faciliter la libre circulation des énergies dans le corps.
 - La matinée sera maintenue silencieuse entre les participants.
 - La formation se déroulera sur 8 journées et 7 nuits (Du dimanche 17h00 au dimanche suivant 13h00), en immersion complète, dans un éco-lieu en pleine nature sauvage proche de Perpignan.

Le tarif de la formation est de 560€

+ L'hébergement 140€ (à régler directement aux hôtes)

+ Les repas (petit-déjeuner et dîner) 150€ «le déjeuner du midi est volontairement laissé libre pour alléger le système digestif durant la journée »

Soit un total de 850€ (Formation, hébergement et repas compris)

"Le Savoir est relié à la tête, l'Amour est relié au cœur, la Méditation est reliée à l'être »

Me contacter pour de plus amples et précises informations.... Merci !

Qui suis-je ?....Denis Malis, enseignant de Méditation et de Yoga, Yoga-thérapeute, formateur en Radiesthésie/Géobiologie/Sourcellerie, co-fondateur d'un lieu de culte du Bouddhisme Tibétain à Perpignan (www.centredepleineconscience.fr)

Contact Denis: 06.41.38.64.51. Mail : les6paramitas@gmail.com FB : Shanti Das