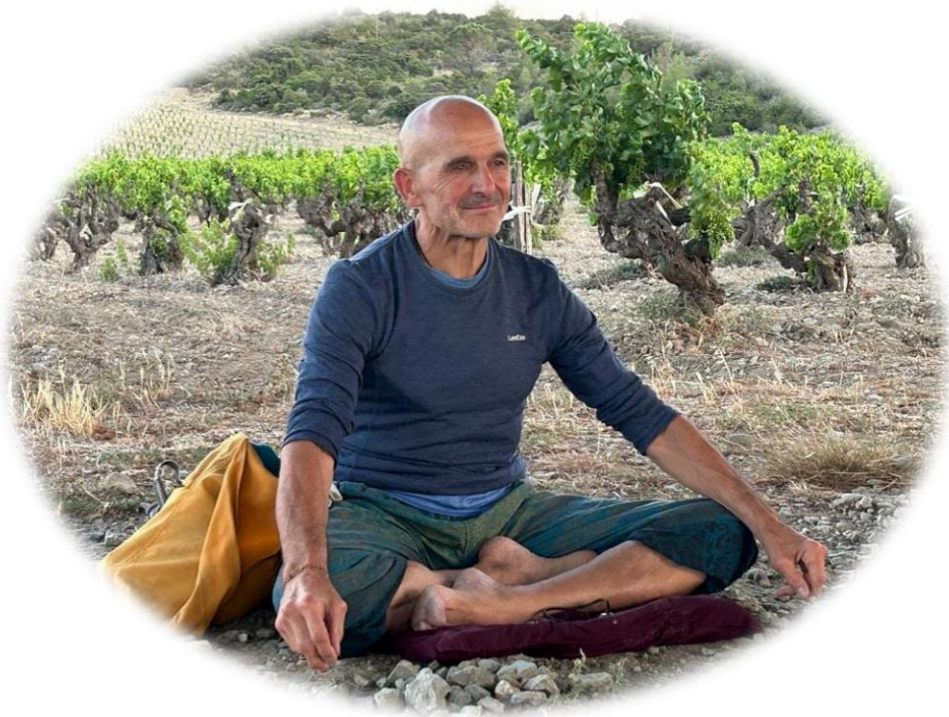


## Formation «approfondir et réaliser la Méditation » Année 2024

Validée par une attestation de formation et de capacités reconnues

**Du dimanche 05 Mai 17h00 au dimanche 12 Mai 13h00 Proche de Perpignan**



### **Objectif et contenu de cette formation...**

- Capacité de s'installer et de maintenir la posture méditative,
  - Approfondir sa propre connaissance expérimentale et s'ouvrir à sa vérité,
  - Comprendre et intégrer des notions plus subtiles que sont : la Base, la Vue, le Calme Continu, la Vision Pénétrante, ...
  - Comprendre la mécanique des 5 mouvements (fluctuations) de la pensée,
  - Intégrer ses propres progrès spirituels dans sa vie,
  - Devenir autonome pour purifier et activer ses canaux et les vents subtils qui circulent dans notre corps,
  - Comprendre et expérimenter l'état de non-méditation,
- L'amplitude journée sera de 7h00 à 19h00 environ, plus la méditation avant d'aller se coucher.
  - Des exercices 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 jusqu'à 14h30, moment des enseignements et échanges.
  - Les participants désirant maintenir le silence plus longtemps que la matinée, en auront la possibilité sur toute ou une partie de la formation, avec le signe d'un badge « En Silence » (exigé le matin et optionnel le reste du temps).
  - 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)**

*« la vérité doit s'inspirer de la pratique.  
C'est par la pratique que l'on conçoit la vérité.  
Il faut corriger la vérité d'après la pratique »*

*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.centrepleineconscience.fr](http://www.centrepleineconscience.fr) )*

**Contact Denis: 06.41.38.64.51. Mail : [les6paramitas@gmail.com](mailto:les6paramitas@gmail.com) FB : Shanti Das**