

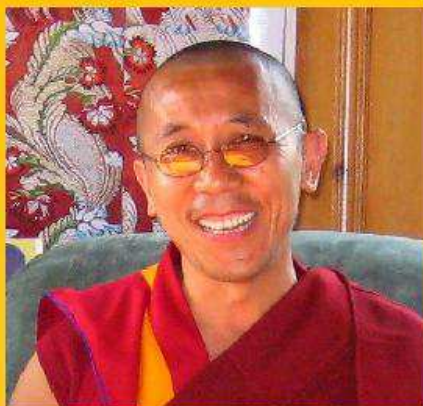
Des vacances en Provence autrement !

Luberon

Lama Samten



Maître Bouddhiste Tibétain



Site [www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org)

## STAGE de MEDITATION

Un voyage vers soi même

Débutant/1er niveau

du 12 au 17 octobre 2017

Infos et réservation :

Cécile 06.64.90.56.2456.24 - [oustaouduluberon@gmail.com](mailto:oustaouduluberon@gmail.com)

**Du jeudi 12 à 18h au mardi 17 octobre à 14h**

stages en résidentiels/ pension complète, organisés depuis 2014 à

[www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com)

Et validés par le centre paramita du Quebec [www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org)



*Lieu de l'événement*

L'Oustaou du Luberon  
La Tuilière, route d'Ansouis, BP 11  
84530 Villelaure

Conditions et tarifs + programme par mail [oustaouduluberon@gmail.com](mailto:oustaouduluberon@gmail.com)

Facebook [www.facebook.com/lamasamtenenprovenceenluberon](http://www.facebook.com/lamasamtenenprovenceenluberon)

Stage accrédité par le centre Paramita du Quebec - [www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org)

Programme proposé par LAMA SAMTEN maître Bouddhiste tibétain

## Pour devenir « Méditant Débutant »

### Pratiquant 1<sup>er</sup> Niveau

Pour pratiquer "le calme mental" ou encadrer un groupe de pratique à la méditation

Accrédité par le centre PARAMITA du Québec [www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org)

Accessible à tous , ce programme comprend : une formation de 5 jours,  
en groupe de 12 personnes max

### UN VOYAGE VERS SOI MÊME

Le STAGE : la transmission orale\*, les explications, les conseils de pratique pour atteindre le **calme mental**. Chaque journée se décompose en 5 sessions de pratique. Entre chaque session, chacun est invité à conserver l'attitude favorable à la pratique et au progrès.

À l'issue des 5 jours, vous serez aptes à **devenir pratiquant/ débutant** afin de pouvoir l'enseigner à votre tour, Lama Samten vous recommande de faire le stage niveau 2.

Cependant beaucoup de pratique personnelle sera nécessaire avant de pouvoir transmettre ce savoir au niveau personnel et professionnel ; Débordés, assaillis par le stress, nous rêvons tous de trouver en nous calme et silence.

Réservée hier aux seuls initiés, la méditation séduit de plus en plus en Occident ; la méditation : des études scientifiques démontrent les bienfaits de la pleine conscience sur le cerveau et la santé ;

Cette formation propose une introduction complète à la méditation et montre comment elle peut libérer notre confiance, notre compassion et notre créativité naturelle. Au cours de ce séjour, nous explorerons différentes méthodes qui nous permettront de faire une expérience authentique de la méditation, et d'avoir tous les outils nécessaires pour en amener les bienfaits dans chaque aspect de notre vie.

*\*la transmission orale des enseignements du Bouddha est essentielle et ne se retrouve pas dans les livres. Seul un maître bouddhiste qualifié pourra transmettre les détails dans les instructions du Bouddha pour réussir dans la pratique de la méditation*

3 stages de 1<sup>er</sup> niveau se sont déroulés en 2015 , 2016 et début 2017, avec des participants intéressés et ravis , 50 pers accréditées - le stage de 2eme niveau a eu lieu du 7 au 14/10/2016- un autre est prévu en mars 2018

#### Lama Samten va vous enseigner :

Comment méditer au quotidien, dans quel contexte méditer, méditer c'est d'abord respirer, A quoi penser quand on médite, quelques idées fausses sur méditation, , l'apport du bouddha sur la méditation, méditation et amitié envers soi , méditer sur le long terme et pouvoir l'apprendre autour de soi !



## Conditions, Coût du programme

> **Dates du jeudi 12 à 18h au mardi 17 octobre à 14h**

> **Tarif : cf bulletin ci-dessous**

- La formation accréditée par le Centre Paramita du Québec [www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org) sur 5 jours
- Repas pris en communs dans la salle destinée aux « repas » - repas végétariens
- 2 pauses par jour - Repas végétariens du midi et du soir ( pour les personnes allergiques, prévoir vos repas ou nous contacter)
- Hébergement en gîtes partagés (4 à 5 personnes par gîte de 3 ch max)
- Support de lecture + coussins – ateliers dans la salle destinée à la méditation ou à l'extérieur selon la météo
- Min. 8 participants, Max. 10/14 participants
- **Accès aux équipements extérieurs** , tennis, espace fitness en plein air... entre les sessions pour votre détente (piscines ext non ouvertes en mars) - **inclus dans le forfait pret de VTT et 1 heure de Spa jacuzzi et hammam en duo en privatif** par groupe de 4 personnes dimanche, lundi et mardi soirs - Gîtes 3\* visibles sur [www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com)

**Cette Formation est organisée par Cécile et Michel / Village de Gîtes 06.64.90.56.24 avec la coordination de Héléne Enseignante du centre Paramita du quebec et accompagnatrice de Lama Samten**

[www.facebook.com/lamasamtenenprovenceenluberon](http://www.facebook.com/lamasamtenenprovenceenluberon)

**quelques avis :** [www.facebook.com/pg/detenteoustaou/reviews](http://www.facebook.com/pg/detenteoustaou/reviews)

---

## Bulletin de participation

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. Portable : ..... Mail : .....@.....

Votre assurance RC pour activités sportives et culturelles : .....

Dispositions financières : 680 € la formation de 5 jours (formation, repas, hébergement)

- **Supplément** : Option chambre seule dans gîte de 3 ch ,avec salle de bains partagée : **+ 80€ / pers / séjour**
- **Supplément** : Option gîte indépendant 1 ch ou roulotte avec salle de bains et coin cuisine indépendants : **+ 120€/ pers / séjour** - si gîte occupé à deux : + 80€/pers/ séjour
- **déduction** : chambre lit double occupé à 2 (vu que plusieurs pers se connaissent bien !) : déduction - 50€ / pers / séjour
- **déduction** : occupation canapé lit dans le séjour du gîte à partager : déduction – 100€ / pers / séjour

**TOTAL .....€**

Le règlement. est. effectué. en. ....chèque. (s). **à l'ordre de l'Oustaou de Chichoua.**  
avec. possibilité. d'échelonnement,. Sans frais,.sur.une.période.allant.jusqu'à.5.mensualités  
( du 30/04 au 30/09/2017)

Soit ..... x..... fois encaissables le 31 de chaque mois -

Merci d'envoyer les chèques ensemble

Les organisateurs et le centre Paramita du Quebec se réservent le droit d'annuler la formation, en cas d'impossibilité technique (< à 10 participants) ou pédagogique (empêchement de Lama Samten)  
En cas d'abandon de votre part pour un motif de force majeure dûment reconnu, **jusqu'à 60 jours** avant le début de la formation, la totalité des sommes versées seront intégralement remboursées (avant les 60 jours) **sauf** les frais de réservation chiffrés à 130€

Par ailleurs si la formation est non annulée après le 12/08/2017 ou non commencée elle est due en totalité et ne peut être remboursée.

Bon pour acceptation, date :.....  
+ Signature



Des vacances en Provence autrement !



L'Oustaou de Chichoua (Du Luberon)

Contact Mail > [oustaouduluberon@gmail.com](mailto:oustaouduluberon@gmail.com)

Opérateur de séjour immatriculation Atout France IM8415001

RC A llianz IARD - N ° Si r e t 39 0 1 52 0 56 0 00 37