



MEDITATION VIPASSANA

Week end du 20 et 21 Janvier 2018

à la salle La Source à La Villa

***4 rue de la Richelandière
42 000 Saint Etienne***

**Week-End organisé par la FFMT
Fédération Française de Méditation Theravada (ffmt.fr)**

Enseignant : Thierry Douet

Pré-inscription auprès de Virginie Berger au 06 29 66 94 92 ou par mail :
virginie.berger03@gmail.com

Inscription directe à l'entrée de la salle à partir de 8h30 : 10€ par journée.

Coussin de méditation et tapis personnels obligatoires

Planning samedi 20 et dimanche 21 janvier

- * Matin de 9h30 à 12h30 : Méditation Vipassana selon la tradition Mahasi (Birmanie)
- * Après-midi de :
 - 13h30 à 16h30 : Méditation Vipassana selon la tradition de la Forêt (Thaïlande)
 - 16h30 à 17h30 :
 - * Questions-réponses sur la pratique de la journée,
 - * Présentation de la Fédération Française de Méditation Theravada.

Chaque journée commence par la prise de refuge. Le Noble Silence est la règle pendant les 2 jours, sauf lors des échanges de fin de journée. Chaque début de méditation est guidé, puis le yogi méditant est laissé à son espace de pratique.

Dans la tradition Theravada, l'enseignement est délivré gratuitement, les inscriptions servent à couvrir les frais divers. Les participants sont libres de faire un don en fin de week-end.

Chaque pratiquant amène son panier repas ou déjeune à l'extérieur de 12h30 à 13h30.