

PRÉREQUIS POUR PARTICIPER

Les conditions requises pour participer ont été fixées en consultation avec Mingyur Rinpoché. Nous vous demandons donc de les prendre en considération. Merci d'avance!

11 au 13 juillet 2025

Voie de la libération, niveau 1 : l'esprit crée la réalité

Option 1 : avoir participé aux trois niveaux de Joie de vivre – Calmer l'esprit (Niveau 1), Ouvrir le cœur (Niveau 2) et Éveiller la sagesse (Niveau 3) – et avoir effectué les [pratiques associées](#) demandées.

Option 2 : avoir effectué l'ensemble des pratiques préliminaires (les 4 x 100 000 ngondro)

Option 3 : pratiquer quotidiennement la méditation depuis au moins cinq ans et avoir participé à des retraites de méditation en groupe ou seul pendant un total d'au moins trente jours, avec plus de six heures/jour de pratique de méditation formelle, sous la direction d'un professeur