



धम्मकेतु विपश्यना ध्यान केन्द्र
ग्राम थनौद, व्हाया अंजोरा, जिला दुर्ग(छ.ग.)
मो. 09907755013 मो. 9589842737

दिनांक 23.01.2019

विद्यार्थियों के लिये तीन दिवसीय आवासीय आनापान ध्यान शिविर

आयु : 12 से 16 वर्ष तक
छात्रों के लिये : दिनांक 28 मार्च शाम से 31 मार्च 2019 सुबह तक।
छात्राओं के लिये : दिनांक 3 मई शाम से 6 मई 2019 सुबह तक।
शिविर स्थल : धम्मकेतु विपश्यना ध्यान केन्द्र ग्राम थनौद, व्हाया अंजोरा, जिला दुर्ग(छ.ग.)

- शिविर के दौरान विद्यार्थियों को धम्मकेतु विपश्यना ध्यान केन्द्र पर तीन दिनों तक रहना होगा।
- शिविर के लिये माता/पिता/अभिभावक की स्वीकृति आवश्यक है।
- शिविर में पूरे 3 दिनों तक निष्ठापूर्वक अनुशासन बनाये रखने का आश्वासन देना अनिवार्य है।
- निर्धारित प्रारूप में आवेदन जमा करने की अंतिम तिथि : छात्रों के लिये 26 मार्च 2019 व छात्राओं के लिये 1 मई 2019 शाम 5 बजे तक।
- यह शिविर निःशुल्क है।
- परिणाम : 'प्रतिदिन 10-10 मिनट सुबह-शाम आनापान ध्यान के अभ्यास से मन एकाग्र होता है, जीवन सुख-शांतिमय होता है। थोड़ी देर के आनापान के अभ्यास से बेचैनी दूर होती है, 2 मिनट आनापान के अभ्यास से परीक्षा की घबराहट दूर हो जाती है। आनापान के अभ्यास से याददाश्त तेज होता है।'

संपर्क:-1. धम्मकेतु विपश्यना ध्यान केन्द्र मो. 09907755013 मो. 9589842737

2. श्री आलोक साहू मो. 9981360654

3. श्री ईश्वरी सिन्हा मो. 9111010313