

MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel

Retraite en silence du 3 au 5 février 2011



*En nous détendant
Avec les jugements incessants
de l'esprit,
nous pouvons éveiller
le cœur qui cherche
à être éveillé.*

Ezra Bayda

La méditation Vipassana permet à la Conscience de se fortifier pour savoir accueillir avec un esprit paisible les expériences toujours changeantes de la vie.

Comment pouvons-nous rester présents, sans projections et sans jugements, même lorsque nous nous sentons menacés ou irrités ? Lorsque la Pleine Conscience nous accompagne dans nos actes quotidiens, nos habitudes réactives n'ont plus l'espace d'exprimer ce qui est non bénéfique. Le silence intérieur s'installe tout naturellement, ainsi que l'accueil bienveillant à l'autre, à soi-même, et à la vie.

Lieu : Chalet « Les Genêts », 1452 Les Rasses. Dans le village de Ste-Croix, prendre à droite sur Les Rasses. Faire qqs km. Juste après Le Grand Hôtel, prendre le **tout premier** chemin à gauche, Ch Praz-Buchons, aller tout droit (la maison se trouve au-dessus du Grand Hôtel, véranda vitrée).

Début du cours : Vendredi 3 février à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du cours : Dimanche 5 février vers 16 h 30.

Prendre avec soi : Un drap et un duvet ou un sac de couchage (oreillers et taies sont sur place), un tapis de sol et un coussin de méditation, une couverture, **des habits chauds**, des chaussures de marche et d'intérieur, des affaires de toilette...

Prix du stage : Frs 140.-, à payer sur le CCP de l' Association Mudita, 1000 Lausanne, no 17-132929-5. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire du cuisinier.

DANA : Selon la tradition, les enseignements, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

Renseignements :
Anne Michel
Tél : 021 653 71 63
www.mudita.ch



Inscriptions : Association Mudita
Contact : Claire et Jean Chevalley
Tél : 026 924 75 43
Mail : info@mudita.ch