

# Retraite de Dialogue Conscient

Avec Anne Michel

Du mercredi 29 mai  
Au dimanche 2 juin 2019



**Le Dialogue Conscient est un complément à la méditation Vipassana. C'est le développement de la Pleine Conscience, non seulement face à nous - même, mais en relation avec autrui. L'autre peut être merveilleux ou difficile, suivant les conditions. Il peut aider à développer notre sagesse intérieure ou être un obstacle.**

La pratique du Dialogue Conscient nous met en relation directe avec la beauté et la complexité du monde interrelationnel et avec la puissance de purification de la présence lorsque l'expérience est conscientisée ici et maintenant. Nos peurs relationnelles s'adoucissent, nos efforts pour être reconnus diminuent. **La confiance s'installe, ancrée dans la bienveillance et libérée des projections et des doutes.**

**Le Dialogue Conscient** a été créé par Gregory Kramer, voir [www.metta.org](http://www.metta.org).

**La retraite sera entièrement en silence**, à part les moments de partage. Il y aura de l'assise, de la marche en pleine conscience et des enseignements. Les moments de silence seront suivis de temps de parole et d'écoute proposés dans des groupes de 2 ou plusieurs personnes avec des moments d'échanges structurés, sur un sujet précis lié au thème de la retraite.

**Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Aller en direction de Bulle-Charmey-Jaun. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödéli, monter encore 1 km, puis faire le virage en épingle à cheveux sur la droite qui mène au haut du village. La Maison Mudita est le grand chalet en haut à gauche après le virage.

**Début du cours :** Mercredi 29 mai à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

**Fin du cours :** Dimanche 2 juin à 16 h 30.

**Prendre avec soi :** fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), tapis de sol, coussin ou banc de méditation, chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

**Prix du stage** Frs 280.- pour les 4 jours. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire des cuisiniers. Votre inscription devient effective avec le versement du montant total du cours sur le CCP de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, no 17-132929-5. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, vous pouvez prendre contact avec nous pour adapter le prix.

**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](http://www.mudita.ch)

**Inscriptions : Association Mudita**  
Contact : Claire et Jean Chevalley  
Tél : 0041 (0)26 924 75 43  
Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)