



# DIMANCHE DE MEDITATION

## Avec Anne Michel

### Atelier Espace Heureux, Vevey

**Vipassana 19 novembre 2017**  
**6 mai 2018**

**Dialogue Conscient 24 septembre**  
**14 janvier 2018**  
**1<sup>er</sup> juillet**

*Soyez à vous-même votre propre refuge, soyez  
à vous-même votre propre lumière.*

*Paroles du Bouddha, selon le Dhammapada.*

**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.

**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).

**Les journées sont entièrement en silence**, à part les moments de partage ou d'enseignements.

**Lieu** : Atelier de Yoga Espace Heureux – 33 rue des Bosquets – 2<sup>e</sup> étage – 1800 Vevey

**Horaires** : 9h30 à 16h. La journée comportera des temps d'assise, de marche consciente, d'enseignement et de partage. Des boissons chaudes seront à disposition. Pour le repas de midi, chacun apporte son pique-nique.

**Prendre avec soi** : un tapis de sol et un coussin de méditation.

**Prix** : une contribution de 10 Frs est demandée pour le repas et la location de la salle. Merci de payer la somme à votre arrivée, et pas par internet.

**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 : 026 924 75 43**  
**Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)**