

MEDITATION VIPASSANA

Retraite en silence

Avec Anne Michel

Weekend de l'Avent du 24 au 26 novembre 2017



« Si tu aimes
quelqu'un, le plus
beau cadeau que
tu puisses lui faire,
c'est ta Présence . »

Thich Nhat Han

La Méditation, c'est être là avec un cœur ouvert à l'autre et à soi-même.

L'exercice de la méditation nous amène à recevoir les expériences de la vie avec sérénité et confiance. Le mental, qui projette, s'inquiète ou se met en colère, devient peu à peu silencieux. La sagesse qui sommeille en nous s'éveille et l'esprit s'ouvre à la paix et à la compassion.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite (ne pas aller tout droit sur le Jaunpass !) et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, il y a un contour en épingle à cheveu sur la droite. La maison est le grand chalet à gauche après le contour. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

Début du cours : Vendredi 24 novembre à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.
Fin du cours : Dimanche 26 novembre vers 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 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