

# Retraite de Dialogue Conscient : S'ouvrir à la vie

Avec Phyllis Hicks  
et Anne Michel



Du 26 au 31 mai

**Maison Mudita, 1657 Abländschen**

Le Dialogue Conscient apporte la conscience et la tranquillité de la pratique traditionnelle de la méditation silencieuse dans notre interaction avec les autres. Il offre une méthode pour cultiver l'attention et la concentration de manière soutenue. Selon les conditions en nous et autour de nous, nos perceptions des autres et de nous-mêmes peuvent ouvrir le cœur à la sagesse ou créer les schémas habituels de stress et de réactivité. La pratique du Dialogue Conscient nous permet de faire face à la complexité de la dimension relationnelle en pleine conscience. Lorsque l'expérience est directement reçue ici et maintenant, une véritable investigation sur la nature de la souffrance et sur sa libération commence. Nos peurs s'adoucissent et la confiance et le calme peuvent s'installer, ancrés dans la sagesse et la compassion.

La retraite se tiendra en silence, sauf pour les périodes structurées de pratique du Dialogue Conscient. Il y aura des moments d'assise silencieuse, de marche, de mouvements conscients et de dialogue en groupes de 2 ou plus, avec des contemplations guidées. Les enseignements seront offerts en anglais avec une traduction française.

La retraite est ouverte aux débutants et aux pratiquants de longue date. La méditation silencieuse préalable est recommandée. Si vous avez des questions sur la pertinence de cette retraite vous pouvez appeler l'un des numéros ci-dessous. Voir [www.metta.org](http://www.metta.org)

**Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Aller en direction de Bulle-Charney-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 Zitbödeli, 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. 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 : Samedi 26 mai à 19 h.** (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

**Fin du cours : Jeudi 31 mai à 14h**

**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 350.- à payer sur le CCP de l'Association Mudita , 1000 Lausanne, no 17-132929-5.

IBAN: CH06 0900 0000 1713 2929 5

Ce prix comprend les frais, d'hébergement, de transport, d'organisation, et le salaire du cuisinier. 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 : 0041 (0)21 653 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)