

PROGRAMME 2018

LAUSANNE avec Anne Michel

Lundi soir : 17h00 à 19h00 ou 19h30 à 21h30

Dès le 8 janvier

Salle «Espace pour Soi», rue Traversière 3

BULLE avec Christèle Pugin ou Anne Michel

Mardi soir : 19h30 à 21h30,

Dès le 9 janvier, Fondation Emergence

Rens. Yvan Crettenand Tél: 026 912 12 10

FRIBOURG avec Christèle Pugin ou Anne Michel

Vendredi soir : 19h30 à 21h30

Dès le 12 janvier

Centre Richemond, 1752 Villars-sur-Glâne

Rens : Marguerite Pilloud, Tél: 026 322 53 67

RETRAITES EN VILLE

Journées à Vevey avec Anne Michel,
Christèle Pugin ou Claire Chevalley

1^{er} juillet, 4 novembre : Vipassana

14 janvier, 23 septembre : Dialogue Conscient

28 avril : Journée Vipassana
à Château d'Oex avec Anne Michel

6 mai : Journée Famille à Oron-la-Ville
Avec Christèle Pugin et Sarah Corthay

RETRAITES RÉSIDENTIELLES

Maison Mudita 1657 Abländschen

Retraite de Nouvel-An, Vipassana
27 décembre au 1^{er} janvier
Avec Anne Michel

Weekend de Dialogue Conscient
2 au 4 février Avec Anne Michel

Dialogue Conscient Paris

4 et 5 février avec Anne Michel

Forum 104, rue de Vaugirard, 75006 Paris

www.vipassana.fr

Retraite Vipassana

9 au 13 février, ou au 11 février

Avec Pascal Auclair www.voieboresale.org

Semaine de Pâques Vipassana

29 mars au 7 avril, ou au 2 avril

Avec Anne Michel, assistée de Christèle Pugin

Weekend d'étude

20 au 22 avril

Avec Charles Genoud www.vimalakirti.org

Dialogue Conscient

En anglais, traduction française

25 au 31 mai

Avec Phyllis Hicks et Anne Michel

Retraite Vipassana et Metta

6 au 10 juillet avec Meg Gawler et Anne Michel

Retraite intensive d'été

17 au 25 août Vipassana avec Anne Michel

Weekend nature et méditation

1^{er} et 2 septembre

Avec Sarah Corthay et Christèle Pugin

Weekend d'Introduction Vipassana

21 au 23 septembre

Avec Patricia Genoud www.vimalakirti.org

Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

12 au 16 octobre, ou au 14 octobre

Avec Banthe Boddhidharma www.satipanya.org.uk

Retraite Vipassana en anglais

1 au 6 novembre avec Anne Michel

Strandgården, Helgenæs, Denmark

Retraite de l'Avent, Vipassana et Metta

30 novembre au 2 décembre

Avec Anne Michel

Retraite de Nouvel-An, Vipassana

27 décembre 2018 au 1^{er} janvier 2019

Avec Anne Michel

Retraite d'hiver

2 janvier au 2 février 2019

Cette retraite ne s'adresse pas aux débutants. Elle sera partiellement guidée et partiellement retraite personnelle.

DANA : Selon la tradition Theravada, pour que les enseignements soient accessibles à chacun, les cours se paient sur donation. Pour vivre, payer leur loyer, leur nourriture, leurs assurances, etc., les enseignants dépendent des dons offerts librement à la fin de la retraite.

Renseignements :

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

Inscriptions :

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



Qui suis-je ?
Est-ce que je suis présent ?
Qu'est-ce que la vie veut de moi ?
Qu'est-ce que le bonheur ?

Par la méditation, nous développons une compréhension de la nature humaine, qui nous permet de recevoir les expériences de la vie, avec confiance et bienveillance. Les pensées envahissantes s'estompent. Les jugements et les doutes s'en vont.

La paix s'installe peu à peu et l'esprit s'ouvre à la sagesse, à la joie, à la compassion et au mystère de la vie.

Le chemin est possible parce que cette vérité est là, déjà, en chacun de nous, et qu'elle ne demande qu'à éclore.

Cet exercice spirituel ne demande aucune compétence particulière. Il est ouvert à chacun, quelles que soient sa philosophie, son éthique ou sa religion.

Pour être accessibles à toutes les bourses, nous essayons de maintenir les cours et les stages à un prix bas. Notre Association peut aider financièrement celles et ceux pour qui le prix d'un stage est trop élevé. N'hésitez pas à faire appel à nous, plutôt que de renoncer à participer à une retraite.



Le royaume
de la Pleine Conscience
n'est pas concerné par le fait d'avoir
ou de ne pas avoir quelque chose.
Il est concerné par le fait
d'avoir quelque chose
et parfois pas,
mais de toujours pouvoir l'observer.
C'est cela qui permet
l'Eveil de la sagesse.

ASSOCIATION MUDITA
Programme 2018



Seule votre Présence
toute nue
est l'abondance inépuisable
que vous cherchez
désespérément.

Ramakrishna