

Journée Vipassana à Vevey

Dimanche 29 novembre 2020

Avec Nicolas Derungs



« Ainsi bikkhus cette vie n'a pas pour but le gain, la louange, les honneurs, la réussite, le plaisir, la réalisation de l'éthique, l'unification de l'esprit ou la connaissance. Cette vie a pour but l'inébranlable paix du cœur. C'est son bois, et la fin de la souffrance. »

Le Bouddha

Cette journée en silence vous invite à venir approfondir ou découvrir le chemin de la méditation Vipassana. Cette pratique nous conduit à ouvrir notre cœur à l'instant présent, tel qu'il est, et à cultiver notre sagesse. Avec douceur et intérêt, nous questionnons : est-ce que je suis là ? Comment est-ce juste maintenant ? Nous apprenons à rencontrer la Vie, nos joies et nos peines, notre humanité.

Lieu: Atelier de Yoga Espace Heureux, 33 rue des Bosquets, 1800 Vevey

La rencontre comportera des temps de méditation guidée, d'assise, de marche en pleine conscience et d'enseignements. Elle se déroulera entièrement en silence, hormis les moments de partage ou d'enseignement.

Horaires: 9h30 à 16h. Des boissons chaudes (thé-tisane) seront à disposition. Pour le repas de midi, chacun apporte son pique-nique. Des coussins et tabourets sont à disposition.

Prendre avec soi : un tapis de sol, un coussin de méditation et un pique-nique pour le repas de midi.

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

DANA: selon la tradition Theravada et pour être accessibles à chacun, les enseignements, considérés comme trop précieux pour être monnayés, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

Renseignements :
Nicolas Derungs
079.659.18.20



Inscriptions : www.mudita.ch
Contact : Claire et Jean Chevalley
tél. 026/924.75.43