

DIMANCHES DE MEDITATION en 2019

Avec Anne Michel, Christèle Pugin ou Claire Chevalley

Atelier de Yoga Espace Heureux
33 rue des Bosquets 1800 Vevey



17 février 2019 Dialogue Conscient
10 Novembre Vipassana

Salle des Monnaires
Rte des Monnaires 3 1630 Château d'Oex

31 mars Vipassana
23 juin Dialogue Conscient
1^{er} septembre Vipassana

*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.

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 permet d'être en conscience avec la complexité du monde inter-relationnel et avec la puissance de purification de la présence: 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.

Voir www.metta.org.

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

Horaires : 9h30 à 16h. La journée comportera des temps d'assise, de marche consciente, d'enseignement et de partage. Des boissons chaudes (thé-tisane) 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, 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 pas par internet.

DANA : Selon la tradition 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 :
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