

# MEDITATION VIPASSANA

## Avec Anne Michel

Journée en silence à Château d'Oex  
**28 avril 2018**



Tu n'as pas à faire grand-chose.  
Juste dire « oui » à ce qui est.  
Le reste se fait tout seul...  
Jusqu'à ce que ça n'aille plus.  
Et alors ??...  
Tu continues à dire « oui ».  
K. B. Brown

**La méditation Vipassana** permet à la conscience de se fortifier pour savoir accueillir avec un esprit paisible les expériences toujours changeantes de la vie. Comment pouvons-nous rester présents même lorsque nous nous sentons inquiets, tristes ou irrités ? Lorsque l'attention nous accompagne dans nos actes quotidiens, l'esprit ne peut pas être envahi et nos habitudes réactives n'ont plus l'espace d'exprimer ce qui est non-bénéfique. La confiance et la détente s'installent tout naturellement et permettent de s'ouvrir à l'autre et à la vie. Voir [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

Cet exercice s'adresse à chacun quels que soient son éthique, sa philosophie ou sa religion.

La journée se déroulera **en silence** avec des temps d'assise, de marche, d'enseignements et de partage.

**Lieu** : Chalet des Monnayres, 1660 Château-d'Oex

**Horaire** : de 9h à 16h30

**Prendre** un pique-nique pour midi et des habits confortables. Prenez votre matériel de méditation (coussin ou banc, et tapis) si vous en avez. Possibilité d'en emprunter sur place.

**Prix de la journée** : Frs 10.- pour les frais d'organisation.

**Le salaire de l'enseignante se fait sur le principe du 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](http://www.mudita.ch)



**Inscriptions :** Association Mudita  
Claire et Jean Chevalley  
Tél : 026 924 75 43  
Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)