



## Méditation, Nature et Création

Avec Sarah Corthay et Christèle Pugin  
1 - 2 septembre 2018

Vivre la nature par les sens, observer vraiment, écouter vraiment, toucher vraiment, c'est se ressourcer, goûter à la plénitude de l'instant, s'enraciner, développer sa créativité ... En approfondissant notre lien à la nature, c'est le lien à soi qui se trouve enrichi. Au contact des éléments, nous découvrons cette capacité que nous avons de nous émerveiller, de ressentir la joie et d'être simplement posé dans l'instant.

Ce week-end vous invite à une immersion dans la nature à travers des moments de méditation et de création: se laisser inspirer par les formes, les textures et les couleurs du lieu pour réaliser, à partir des matériaux glanés sur place, toutes sortes de créations à ciel ouvert. Faire confiance à l'émergence.

La retraite se déroulera **partiellement en silence**. Certains moments seront ouverts à la parole (premier repas, partages, création collective). D'autres se dérouleront en silence (méditation, méditation marchée, repas, la plupart des créations).

**Lieu:** Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, il y a un contour en épingle à cheveux sur la droite. La maison Mudita est le grand chalet à gauche après ce virage.

Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le stage afin d'organiser les transports depuis Jaun. Un co-voiturage peut aussi être organisé depuis Bulle.

**Début du cours:** samedi 1er septembre à 10h (collation). Merci d'arriver entre 9 et 10h!

**Fin du cours:** dimanche 2 septembre vers 16h30.

**Prendre avec soi:** drap de lit, fourre de duvet et taie d'oreiller (duvets, oreillers et couvertures sont sur place), tapis de sol et coussin de méditation pour ceux qui ont, chaussures d'intérieur et de marche, vêtements chauds, peu de dommages et adaptés à la météo (attention, la maison est à 1300m d'altitude), une boisson chaude dans un petit thermos, linges de toilette.

**Prix du stage:** 90 Francs à payer sur le CCP de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, no 17-132929-5. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'administration et le salaire du cuisinier.

**Dana:** les animatrices dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin du stage. Le principe du Dana permet à chacun de participer de manière consciente, sans limites liées à l'argent.

### Renseignements:

Sarah Corthay / Christèle Pugin  
021/652.56.36 / 026.912.26.81  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)



Inscriptions: Association Mudita  
Contact: Claire et Jean Chevalley  
026/924.75.43  
[info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)