

# DIMANCHE DE MEDITATION 2016-2017

## A ORON

<b>Avec Claire Chevalley</b>	<b>6 novembre</b>	<b>Dialogue conscient</b>
<b>Avec Anne Michel</b>	<b>22 janvier</b>	<b>Vipassana</b>
	<b>26 février</b>	<b>Dialogue Conscient</b>
	<b>26 mars</b>	<b>Vipassana</b>
	<b>7 mai</b>	<b>Dialogue Conscient</b>



Qu'est-ce qui fait que l'esprit  
garde de l'intérêt  
pour les petites choses de la vie ?  
C'est la sagesse qui murmure :  
C'est la seule manière de rester dans la joie  
en vivant dans ce monde.

L'exercice de la méditation permet de développer la puissante force de contemplation de l'ici et maintenant, qu'on appelle la Pleine Conscience. Notre corps et notre esprit deviennent un endroit précieux qui nous permet de savoir qui nous sommes vraiment au-delà de l'expérience toujours changeante de la vie.

Nous développons une attitude de non attachement et de curiosité face à l'expérience. Au lieu d'identifier à ce que nous vivons et de manipuler sans cesse les choses pour qu'elles soient à notre goût, nous mettons la Pleine Conscience en priorité et la vie peut avoir un goût merveilleux à chaque instant.

Ces journées sont en silence, avec un repas canadien à midi.

Pour le Vipassana, vous pouvez participer à la journée ou à la demi-journée, matin ou après-midi.

Pour les journées de Dialogue Conscient, votre présence à la journée entière est nécessaire.

Horaire :

Arrivée entre 9 h et 9h30. Méditation ou Dialogue Conscient de 9h30 à 12h30.

12h30 Repas canadien en silence.

14h : Méditation ou Dialogue Conscient.

Fin de la journée: 16 h 30.

Lieu : Rte du Flon 20, 1610 Oron-La-Ville.

Prix du stage : participation à la location de la salle frs 10.-. Le salaire de l'enseignante se fait sur le principe du Dana : pour rester dans une conscience de l'argent et dans le partage fraternel entre ceux qui ont plus et ceux qui ont moins, il n'y a pas de prix fixe à payer pour les enseignements. Chacun est libre de donner selon sa situation et son élan de générosité.

Pour les membres de Mudita, il n'y a pas de location de salle à payer.

Renseignements :  
Anne Michel  
Tél : 021 653 71 63  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)



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