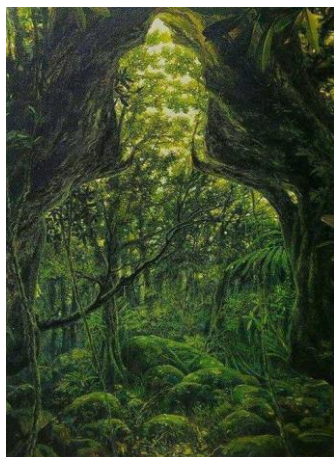


Méditation et Nature

Avec Sarah Corthay et Christèle Pugin

Du 4 au 6 septembre 2020



"Nous nous sommes perdus dans l'action, la pensée, le souvenir, l'anticipation - dans un labyrinthe complexe et un monde de problèmes. Nous avons oublié ce que les pierres, les plantes et les animaux savent encore. Nous avons oublié comment être calme, nous-mêmes, être là où se trouve la vie: ici et maintenant".

Eckart Tolle

Ce week-end est une invitation à vous arrêter et à laisser de côté les préoccupations du quotidien pour vous reconnecter à la vie, pour vous donner complètement à la respiration de la nature, à l'écoute des sons, à la vue des couleurs et des formes de la forêt. C'est un week-end pour vous ressourcer, vous détendre, pour simplement être.

Durant ces deux jours, le travail intérieur va se développer dans une alternance de moments d'exploration dans la forêt, de méditation et de création.

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 puis un taxi collectif.

Début du cours: vendredi 4 septembre à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 18h et 19h!

Fin du cours: 6 septembre vers 16h00.

Prendre avec soi: drap de lit, fourre de duvet et taie d'oreiller (duvets, oreillers et couvertures sont sur place), linges de toilette, pantoufles, une boisson chaude dans un petit thermos, de quoi vous asseoir sur un sol humide.

Comme beaucoup de moments se dérouleront en plein air, prendre un équipement chaud et imperméable : bonnes chaussures de marche imperméables, vêtements chauds, peu dommages et adaptés à la météo (attention, la maison est à 1300m d'altitude), veste imperméable, pantalon imperméable, bonnet, écharpe et gants.

-Hébergement, nourriture, organisation et salaire du cuisinier : 140 Frs

(à payer sur le CCP de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, no 17-132929-5).

-Animation : 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



Inscriptions: Association Mudita

Contact: Claire et Jean Chevalley

026/924.75.43

info@mudita.ch