

MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel

Vivre le passage à une nouvelle année en silence

Du 27 décembre 2019 au 1er janvier 2020



Il ne faut rien chercher
qui serait extraordinaire.
L'extraordinaire
est dans la profondeur
de l'ordinaire.

Dürckheim

La méditation Vipassana permet à l'esprit de se fortifier pour savoir accueillir, avec authenticité et avec bonté, les expériences intérieures et extérieures de notre vie.

Comment pouvons-nous rester présents même lorsque nous nous sentons menacés ou irrités ? Lorsque la Pleine Conscience s'installe en nous, les émotions perturbatrices et les pensées envahissantes ont moins d'impact. Nos habitudes réactives s'estompent et le silence intérieur s'installe tout naturellement, ainsi qu'un accueil généreux à l'autre et à la vie.

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 est le grand chalet à gauche après le contour.

Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

Début du cours : Vendredi 27 décembre, à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du cours : Mercredi 1er janvier, vers 16 h 30.

Prendre avec soi : fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

Prix du stage: Frs 350-, 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'organisation, et le salaire du cuisinier. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, vous pouvez prendre contact avec nous pour adapter le prix.

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



Inscriptions : Association Mudita

Contact : Claire et Jean Chevalley

Tél : 026 924 75 43

Mail : info@mudita.ch