

MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel
Assistée de Christèle Pugin

RETRAITE DE PÂQUES 2019

Du jeudi 18 au samedi 27 avril, ou au lundi 22 avril



« Le passé est une histoire.
Le futur est un mystère.
Le présent est le seul bien
Que nous ayons.
C'est pour cela
Qu'il s'appelle présent. »

**Être ensemble en silence pour savoir lâcher prise
de ce qui nous emprisonne dans l'aveuglement.**

L'exercice de la méditation Vipassana permet de développer une maîtrise de la conscience, qui peut recevoir les expériences de la vie avec sérénité et confiance. Le mental, qui projette, s'inquiète ou se met en colère, devient silencieux et nous ne sommes pas sans cesse identifiés avec l'expérience. Par la constance de cet exercice, notre expérience limitée et égocentrée de nous-même, des autres et du monde se transforme peu à peu en une expérience pleine d'ouverture aux autres et à nous-même, de compassion et de paix.

Lieu: Maison Mudita, 1657 Abländschen. Aller en direction de Bulle-Charney-Jaun. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödéli, monter encore 1 km, puis faire le virage en épingle à cheveux sur la droite qui mène au haut du village. La Maison Mudita est le grand chalet en haut à gauche après le virage. 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 : Jeudi 18 avril à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du cours : Samedi 27 avril ou lundi 22 avril vers 16h30.

Prendre avec soi : fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), tapis de sol, coussin ou banc de méditation (il y a plusieurs bancs et coussins sur place), chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, lampe de poche...

Prix du stage : Frs 630.- pour les 9 jours et frs 280.- pour les 4 jours, 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. Notre association a un fond de sponsoring pour les personnes pour lesquelles le prix de la retraite est trop important.

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
Claire et Jean Chevalley
Tél : 026 924 75 43
Mail : info@mudita.ch