



**Que je sache penser et être vide,
avec discernement et bonté.**

**Que je sache parler et me taire,
avec discernement et bonté.**

**Que je sache agir et ne rien faire,
avec discernement et bonté.**

**Que je sache m'ouvrir à mes joies et à
mes peines,**

**Aux joies et aux peines des autres,
à la vie et à la mort,
avec discernement et bonté.**

**Chacun aimerait être paisible,
ouvert et joyeux.
Chacun aimerait être libéré
de l'agitation, du stress et de
l'inquiétude.**

**Comment vivre en paix
en soi-même
et avec les autres ?**

Par la méditation, nous nous engageons sur un chemin de connaissance qui nous permet de recevoir les expériences de la vie, avec confiance et bienveillance.

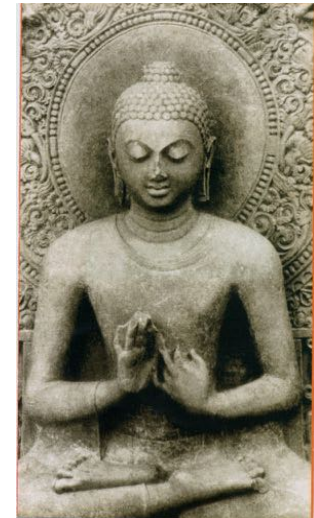
La vie n'est pas parfaite mais elle peut être accueillie avec compassion.

Plutôt que d'être enfermés dans nos projections et nos interprétations que nous croyons vraies, nous nous lions à l'expérience ici et maintenant en lui ouvrant notre cœur. Et nous vérifions qu'il y a en nous une force d'Être plus puissante et sage que l'expérience toujours changeante de la vie.

Le chemin est possible parce que cette sagesse est là, déjà, en chacun de nous, et qu'elle ne demande qu'à éclore.

ASSOCIATION MUDITA

Programme 2017



**Peux-tu vivre de manière
à ce que chaque chose
que tu fais soit bénie ?**

Dipa Ma

PROGRAMME 2017

SOIREES

LAUSANNE avec Anne Michel

Lundi soir : 17h à 19h00 ou 19h30 à 21h30

Dès le 9 janvier 2017

Salle «Espace pour Soi», rue Traversière 3

BULLE Christèle Pugin et Anne Michel

Mardi soir : 19h30 à 21h30,

Dès le 10 janvier, Fondation Emergence

Rens. Yvan Crettenand 026.912.12.10

FRIBOURG Christèle Pugin et Anne Michel

Vendredi soir : 19h30 à 21h30

Dès le 13 janvier 2017

Centre Richemond , 1752 Villars-sur-Glâne

Rens : Marguerite Pilloud, Tél 026 322 53 67

RETRAITES EN VILLE

Journées Vevey

Vipassana: 30 avril, 24 septembre

Dialogue Conscient: 29 janvier, 7 mai

Dialogue Conscient Paris

4 et 5 février 2017

Avec Anne Michel

Forum 104, rue de Vaugirard 75006 Paris

www.vipassana.fr

Ajahn Khemasiri, Lausanne

Samedi 9 décembre 19h30

Dimanche 10 décembre 9h30 à 16h30

L'Arzillier, Rumine 62, 1005 Lausanne

www.dhammadapala.ch

RETRAITES résidentielles MAISON MUDITA, 1657 Abländschen

Retraite de Nouvel-An, Vipassana

27 décembre au 1^{er} janvier 2017

Avec Anne Michel

www.mudita.ch

Retraite Vipassana

17 au 21 février, ou au 19 février 2017

Avec Pascal Auclair

www.voieboreale.org

Weekend Vipassana

24 au 26 février

Avec Christèle Pugin et Anne Michel

Retraite méditation et étude

Weekend du 10 au 12 mars

Avec Charles Genoud Voir www.vimalakirti.org

Semaine de Pâques

Du 13 au 22 avril, ou au 17 avril

Avec Anne Michel

Retraite de Dialogue Conscient

Ascension : 24 au 28 mai

Avec Anne Michel Voir www.metta.org

Retraite Vipassana

30 juin au 4 juillet

Avec Meg Gawler et Anne Michel

Retraite intensive d'été

11 au 19 août

Avec Anne Michel

Weekend Vipassana

1^{er} au 3 septembre

Avec Patricia Genoud

Weekend nature et méditation

22 au 24 septembre

Avec Sarah Corthay et Christèle Pugin

Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

13 au 17 octobre, ou au 15 octobre

Avec Banthe Boddhidharma

www.satipanya.org.uk

Dialogue Conscient

8 au 12 novembre

Avec Patricia Genoud www.vimalakirti.org

Retraite de l'Avent

8 au 10 décembre

Avec Anne Michel

Retraite de Nouvel-An, Vipassana

27 décembre au 1^{er} janvier 2018

Avec Anne Michel

DANA : Selon la tradition Theravada, pour que les enseignements soient accessibles à chacun, les cours se paient sur donation. Pour vivre, les enseignants dépendent des dons offerts librement à la fin de la retraite.

Pour être accessibles à toutes les bourses, nous essayons de maintenir les cours et les stages à un prix bas. Notre Association peut aider financièrement ceux pour qui le prix d'un stage est trop élevé. N'hésitez pas à faire appel à nous, plutôt que de renoncer à participer à une retraite.

Renseignements :

Anne Michel Tél. 021 653 71 63 www.mudita.ch

Inscriptions :

Association Mudita,

Claire et Jean Chevalley Tél : 026 924 75 43

info@mudita.ch

Ce programme peut encore changer. Merci de vérifier sur le site avant de vous inscrire.

