



**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.



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

Dipa Ma

**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.**

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

avec Christèle Pugin et Anne Michel
Mardi soir : 19h30 à 21h30,
Dès le 10 janvier,
Fondation Emergence, Rens. Yvan Crettenand
026 912 12 10

FRIBOURG

avec 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

Journées Oron

Vipassana: 22 janvier annulé, 26 mars
Dialogue Conscient: 26 février, 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

MAISON MUDITA, 1657 Abländschen

Retraite de Nouvel-An, Vipassana

27 décembre 2016 au 1^{er} janvier 2017
Avec Anne Michel
www.mudita.ch

Retraite Vipassana

17 au 21 février, ou au 19 février
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
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
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 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 2017 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

Inscriptions :

Association Mudita,
Claire et Jean Chevalley, Tél. 026 924 75 43

www.mudita.ch, info@mudita.ch

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

