

PROGRAMME 2019-20

LAUSANNE avec Anne Michel

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

Dès le 26 août 2019

Salle «Espace pour Soi», rue Traversière 3

Infos: Anne Michel: 021 653 71 63

BULLE avec Christèle Pugin

Mardi soir : 19h30 à 21h30

Dès le 27 août, Fondation Emergence

Infos: Christèle Pugin: 026 912 26 81

FRIBOURG avec Christèle Pugin

Mercredi soir, tous les 15 jours: 19h30 à 21h30

Dès le 4 septembre 2019

Centre Richemond 1752 Villars-sur-Glâne

Infos: Marguerite Pilloud : 026 322 53 67

RETRAITES EN VILLE

Journées Vevey ou Château d'Oex

Vipassana ou Dialogue Conscient :

1^{er} septembre, 10 novembre 2019,

2 février, 29 mars, 3 mai, 27 juin 2020

Consulter notre site pour les infos précises

RETRAITES RESIDENTIELLES

MAISON MUDITA 1657 ABLÄNDSCHEN

Retraite intensive d'été Vipassana

16 au 24 août 2019

Anne Michel

Weekend nature et méditation

6 au 8 septembre

Sarah Corthay et Christèle Pugin

Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

11 au 15 octobre, ou au 13 octobre

Banthe Bodhidhamma www.satipanya.org.uk

Week-end Vipassana

8 au 10 novembre

Meg Gawler

Retraite de l'Avent Vipassana

6 au 8 décembre

Anne Michel

Retraite de Nouvel-An, Vipassana

27 décembre au 1^{er} janvier 2020

Anne Michel

Retraite d'hiver

6 au 18 janvier ou au 1^{er} février 2020

Anne Michel, Meg Gawler, Claire Chevalley,
Christèle Pugin...

Retraite Vipassana

7 au 11 février 2020

Pascal Auclair www.voieboeale.org

Retraite Vipassana sur les 4 éléments

28 février au 3 mars

Meg Gawler

Weekend Metta et Vipassana

27 au 29 mars

Christèle Pugin

Retraite de Pâques Vipassana

9 au 18 avril, ou au 13 avril

Anne Michel

Weekend d'étude

15 au 17 mai

Charles Genoud www.vimalakirti.org

Retraite de la Pentecôte

29 mai au 1^{er} juin

Christèle Pugin

Dialogue Conscient

12 au 17 juin

Phyllis Hicks et Anne Michel

Méditation avec Ajahn Abhinando

samedi 25 juillet 19h à 21h30

dimanche 26 juillet 9h à 16h30

Maison de l'Arzillier, 1005 Lausanne

Retraite d'été Vipassana et Dialogue Conscient

14 au 22 août 2020

Anne Michel

Ce programme peut comporter des changements.

Vous pouvez vérifier sur le site avant de vous inscrire.

DANA : Selon la tradition Theravada, pour que les enseignements soient accessibles à chacun, les cours se paient sur donation. Pour vivre, payer leur loyer, leur nourriture, leurs assurances, etc., les enseignants dépendent des dons offerts librement à la fin de la 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



Qui suis-je ?

Est-ce que je suis présent(e) ?

Qu'est-ce que la vie veut de moi ? Qu'est-ce que le bonheur ?



**Le plus beau cadeau
que nous pouvons offrir à autrui,
c'est notre présence.
Quand la Pleine Conscience
embrasse ceux que nous aimons,
ils s'épanouissent comme des fleurs.**

Thich Nhat Hanh

Par l'exercice de la méditation, nous comprenons mieux qui nous sommes vraiment et ce que nous pouvons demander de la vie. Nous apprenons à recevoir l'instant tel qu'il est avec confiance et bienveillance. Les jugements, les doutes et les pensées envahissantes s'estompent. La paix s'installe peu à peu et l'esprit s'ouvre à la sagesse, à la joie, à la compassion, et au mystère de la vie. Ce chemin est possible parce que cette compréhension est là, déjà, en chacun de nous, et qu'elle ne demande qu'à éclore.

Cet exercice spirituel ne demande aucune compétence particulière. Il est ouvert à chacun, quels que soient sa philosophie, son éthique ou sa religion.

Pour que chacun puisse venir méditer, nous essayons de maintenir les retraites à un prix modéré. Notre Association peut aider financièrement celles et ceux pour qui le prix d'un stage est trop élevé. N'hésitez pas à demander une aide plutôt que de renoncer à une retraite.

ASSOCIATION MUDITA Programme 2019-2020



**Le royaume
de la Pleine Conscience
n'est pas concerné
par le fait d'avoir
ou de ne pas avoir quelque chose.
Il est concerné par le fait d'avoir
quelque chose et parfois pas,
mais de toujours pouvoir l'observer.
C'est cela qui permet
l'Eveil de la sagesse.**

A. Sucitto