

PROGRAMME 2020-21

LAUSANNE avec Anne Michel

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

Dès le 24 août 2020

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 25 août, Fondation Emergence

Infos: Christèle Pugin: 026 912 26 81

FRIBOURG ou ORON avec Christèle Pugin

Mercredi soir, alternés tous les 15 jours

Dès le 26 août 19h30 à 21h30

Centre Richemond 1752 Villars-sur-Glâne

Infos: Marguerite Pilloud : 026 322 53 67

JOURNÉES DE RETRAITE

Journées Vevey, Château d'Oex,
Fribourg ou Neuchâtel

Vipassana ou Dialogue Conscient :

20 sept., 4 oct., 29 nov., 13 déc., 17 janv., 7 fév.,

28 fév., 14 mars., 18 avril, 2 mai, 13 juin

Consulter notre site sous « journées » pour infos

RETRAITES RESIDENTIELLES

MAISON MUDITA 1657 ABLÄNDSCHEN

Retraite intensive d'été

Vipassana et Dialogue Conscient

14 au 22 août 2020

Anne Michel

Weekend nature et méditation

4 au 6 septembre

Sarah Corthay et Christèle Pugin

Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

9 au 13 octobre, ou au 11 octobre

Banthe Bodhidhamma www.satipanya.org.uk

Week-end Vipassana

6 au 8 novembre

Christèle Pugin

Weekend d'étude

13 au 15 novembre

Charles Genoud www.vimalakirti.org

Retraite de l'Avent Vipassana

4 au 6 décembre

Anne Michel

Retraite de Nouvel An

27 décembre au 1^{er} janvier 2021

Anne Michel

Retraite d'hiver

9 au 30 janvier 2021

Anne Michel, Christèle Pugin, Claire Chevalley

Retraite Vipassana

jeudi 4 au mardi 9 février

Pascal Auclair www.voieboresale.org

Weekend Metta et Vipassana

19 au 21 mars

Christèle Pugin

Retraite de Pâques Vipassana

1 au 10 avril, ou au 5 avril

Anne Michel et Nicolas Derungs

Retraite de méditation en silence

7 au 11 mai

Ajahn Abhinando www.dhammadala.ch

Dialogue Conscient

Ascension, du 12 au 16 mai

Anne Michel

Retraite de la Pentecôte

29 mai au 1^{er} juin

Christèle Pugin

Méditation en silence

2 au 7 juillet.

Ajahn Khemasiri www.dhammadala.ch

Retraite d'été Vipassana et Dialogue Conscient

13 au 21 août 2021

Anne Michel

Retraites en France avec Anne Michel

Dialogue Conscient

Forum 104 75006 Paris

26 et 27 septembre 2020

Retraite résidentielle 28231 Èpernon FR

Vipassana et Dialogue Conscient

5 au 10 mars 2021

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 2020-2021



**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'Éveil de la sagesse.
A. Sucitto**