

PROGRAMME 2017-2018

SOIREES

LAUSANNE avec Anne Michel
Lundi soir : 17h à 19h00 ou 19h30 à 21h30
Dès le 21 août 2017
Salle «Espace pour Soi», rue Traversière 3

BULLE Christèle Pugin et Anne Michel
Mardi soir : 19h30 à 21h30,
Dès le 29 août, Fondation Emergence
Rens. Yvan Crettenand 026.912.12.10

FRIBOURG Christèle Pugin et Anne Michel
Vendredi soir : 19h30 à 21h30
Dès le 25 août 2017
Centre Richemond , 1752 Villars-sur-Glâne
Rens : Marguerite Pilloud, Tél 026 322 53 67

RETRAITES EN VILLE

Journées Vevey
Avec Anne Michel, Christèle Pugin
ou Claire Chevalley

Vipassana:, 19 novembre 2017, 6 mai 2018

Dialogue Conscient: 24 septembre, 14 janvier 2018, 1^{er} juillet

Avec Ajahn Abhinando
Contemplation Bouddhiste
Samedi 9 décembre 19h30
Dimanche 10 décembre 9h30 à 16h30
L'Arzillier, Rumine 62, 1005 Lausanne
www.dhammadapala.ch

Dialogue Conscient Paris
4 et 5 février 2018
Avec Anne Michel
Forum 104, rue de Vaugirard 75006 Paris
www.vipassana.fr

RETRAITES résidentielles
Maison Mudita 1657 Abländschen
www.mudita.ch

Retraite intensive d'été 2017
11 au 19 août Vipassana
Avec Anne Michel

Weekend d'Introduction Vipassana
1^{er} au 3 septembre
Avec Patricia Genoud www.vimalakirti.org

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 Vipassana en Anglais
16 au 21 novembre
Avec Anne Michel
Strandgården, Helgenæs, Denmark

Retraite de l'Avent, Vipassana et Metta
24 au 26 novembre
Avec Anne Michel

Retraite de Nouvel-An, Vipassana
27 décembre au 1^{er} janvier 2018
Avec Anne Michel

Weekend de Dialogue Conscient
2 au 4 février
Avec Anne Michel

Retraite Vipassana
9 au 13 février, ou au 11 février 2017
Avec Pascal Auclair www.voieboreale.org

Semaine de Pâques Vipassana
Du 29 mars au 7 avril, ou au 2 avril
Avec Anne Michel, assistée de Christèle Pugin

Weekend d'étude
Du 20 au 22 avril
Avec Charles Genoud www.vimalakirti.org

Journée Famille
28 avril
Avec Christèle Pugin et Sarah Corthay

Dialogue Conscient
En anglais, traduction française
25 au 31 mai
Avec Phyllis Hicks et Anne Michel

Retraite Vipassana et Metta
6 au 10 juillet
Avec Meg Gawler et Anne Michel

Retraite intensive d'été 2018
17 au 25 août Vipassana
Avec Anne Michel

Il peut y avoir encore des modifications à ce programme.

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 / 079 954 01 23
Christèle Pugin Tél 026 912 26 81

Inscriptions :
Association Mudita,
Claire et Jean Chevalley Tél : 026 924 75 43
info@mudita.ch



Qu'est ce que méditer ?

LA MEDITATION VIPASSANA est un exercice de présence à l'instant, libre de toute saisie.

Le mental nous enferme dans nos opinions et nos interprétations que nous croyons objectives.

Par l'exercice de la méditation nous comprenons que la vie est un mystère de causes et d'effets, qui échappent à notre contrôle. Nous apprenons à lâcher la réactivité et l'identification.

Nous exerçons la simplicité, par une attitude ancrée dans l'ouverture du cœur et la confiance.

La méditation nous aide à rester dans une attitude paisible, joyeuse et humble qui sait accepter la vie telle qu'elle est.

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

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 celles et 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.**



Ainsi, moines, cette vie n'a pas pour but d'avoir des avantages: de gagner, de récolter des louanges ou des honneurs, de réussir, d'obtenir des plaisirs, de mener une vie éthique, de réaliser l'unification ou la connaissance.

Cette vie a pour but la délivrance du désir de tout avantage.

C'est l'inébranlable paix du cœur, l'aboutissement du chemin.

Le Bouddha MN 29

ASSOCIATION MUDITA Programme 2017-2018



**« J'ai touché le lieu
Où la priorité n'est plus ma vie
Mais la vie.
C'est un espace
D'une immense liberté. »**

Christiane Singer

