

Retraite de Dialogue Conscient

Avec Anne Michel

Du 12 au 16 mai 2021



**C'est seulement dans la réalité
du présent que l'on peut aimer,
s'éveiller, trouver la paix,
la compréhension
et que l'on peut se sentir relié
à soi-même et au monde.**

Jack Kornfield

Thème de la retraite : vivre en amitié avec soi-même et les autres

Le Dialogue Conscient apporte la présence et la tranquillité de la pratique traditionnelle de la méditation silencieuse dans notre interaction avec les autres. Il offre une méthode pour cultiver l'attention et la concentration de manière soutenue. Selon les conditions en nous et autour de nous, nos perceptions des autres et de nous-même peuvent ouvrir le cœur à la sagesse ou créer les schémas habituels de stress et de réactivité. La pratique du Dialogue Conscient nous permet de faire face à la complexité de la dimension relationnelle en pleine conscience. L'expérience est directement reçue ici et maintenant, et nous pouvons explorer profondément la nature de la souffrance et sa libération. Nos peurs s'adoucissent et la confiance s'installe, ancrée dans la sagesse et la compassion.

Le Dialogue Conscient a été créé par Gregory Kramer, voir www.metta.org.

La retraite sera entièrement en silence, à part les moments de partage. Il y aura de l'assise, de la marche en pleine conscience et des enseignements. Les moments de silence seront suivis de temps de parole et d'écoute proposés dans des groupes de 2 ou plusieurs personnes avec des temps d'échanges structurés sur l'expérience de l'instant, ou sur un sujet précis lié au thème de la retraite.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Aller en direction de Bulle-Charney-Jaun. Après le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödéli, monter encore 1 km, puis faire le virage en épingle à cheveux sur la droite qui mène au haut du village. La Maison Mudita est le grand chalet en haut à gauche après le virage.

Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

Début du cours : Mercredi 12 mai à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du cours : Dimanche 16 mai à 16 h 30.

Prendre avec soi : fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

Prix du stage: Frs 280,-, à payer sur le CCP de l'Association Mudita 1000 Lausanne, no 17-132929-5. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire du cuisinier. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, vous pouvez prendre contact avec nous pour adapter le prix.

DANA : Selon la tradition, les enseignements, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

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



Inscriptions : Association Mudita
Contact : **Claire et Jean Chevalley**
Tél : 0041 (0)26 924 75 43
Mail : info@mudita.ch