

RETRAITE DE PÂQUES 2018

Méditation Vipassana

Avec Anne Michel
Assistée de Christèle Pugin

Du jeudi 29 mars au samedi 7 avril
ou au lundi 2 avril



*C'est très aidant
de se rendre compte que
ce corps, ces émotions, cet esprit,
tels que nous les avons maintenant,
sont exactement ce dont nous avons besoin
pour être pleinement éveillés,
pleinement humains,
pleinement vivants.*

Pema Chödrön

La méditation Vipassana permet à la conscience de se fortifier pour savoir accueillir, en vérité et avec amour, les différentes expériences de la vie.

Comment pouvons-nous rester présents même lorsque nous nous sentons menacés ou irrités ? Lorsque la Pleine Conscience nous accompagne dans nos actes quotidiens, nos habitudes réactives n'ont plus l'espace d'exprimer ce qui est non bénéfique. Le silence intérieur s'installe tout naturellement, ainsi que l'accueil généreux à l'autre et à la vie.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Aller en direction de Bulle-Charney-Jaun. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödeli, 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.

Début du cours : Jeudi 29 mars à 19 h. (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

Fin du cours : Samedi 7 avril vers 16 h 30, ou lundi 2 avril vers 16h30, pour ceux qui font la retraite partielle.

Prendre avec soi : Un duvet ou un sac de couchage (draps, oreillers et taies sont sur place, mais il n'y a pas de couvertures), un tapis de sol et un coussin de méditation, une couverture, des chaussures de marche et d'intérieur, des vêtements chauds, affaires de toilettes, linges etc...

Prix du stage : Frs 280.-, pour les 4 jours, ou frs 630.- pour les 9 jours, 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.

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 : 0041 (0)21 653 71 63
www.mudita.ch

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