

MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel

Retraite intensive du 11 au 19 août 2017



Le temps est précieux
mais la vérité
est plus précieuse
que le temps.

L'exercice de la méditation Vipassana permet de développer une maîtrise de la conscience, qui peut recevoir les expériences de la vie avec sérénité et confiance. Le mental, qui projette, s'inquiète ou se met en colère, devient silencieux et nous ne sommes pas sans cesse identifiés avec l'expérience. Par la constance de cet exercice, notre expérience limitée et égocentrée de nous-même, des autres et du monde se transforme peu à peu en une expérience universelle, pleine de compassion et de paix.

Cette retraite s'adresse à des personnes qui ont une bonne pratique de la méditation.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, il y a un contour en épingle à cheveu sur la droite. La maison est le grand chalet à gauche après le contour.

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 : Vendredi 11 août à 19 h. (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

Fin du cours : Samedi 19 août vers 16 h 30

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

Prix du stage : Frs 560-, 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. Notre association a un fond de sponsoring pour les personnes pour lesquelles le prix de la retraite est trop important.

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
Claire et Jean Chevalley
Tél : 026 924 75 43
Mail : info@mudita.ch