

Retraite en silence Vipassana

Cultiver la Présence pour s'ouvrir à l'autre

Du 7 janvier au 2 février 2019

**Avec Anne Michel
assistée de Christèle Pugin**



*A tout moment, si la présence est là,
l'esprit est sauvé, en sécurité,
plein de sens et vivant.
Si nous ne sommes pas présents,
nous sommes perdus,
nous avons perdu notre sens.
U Tejaniya*

Ce mois de retraite s'adresse à des personnes qui ont déjà une pratique de la méditation. Les enseignements seront donnés par Anne Michel, assistée de Christèle Pugin, parfois par une cassette d'un enseignant de langue française. Il est possible qu'un troisième enseignant se joigne au groupe. L'horaire sera similaire à celui d'une retraite Vipassana, avec des méditations guidées et des exercices de bienveillance. Des entretiens individuels seront offerts régulièrement. L'intégration à la vie quotidienne sera mise en pratique par une collaboration active à la préparation des repas, et à l'entretien de la maison. La retraite sera entièrement en silence, à part les trois derniers jours où la parole sera réintroduite progressivement avec l'aide du Dialogue Conscient.

Lieu: Maison Mudita, 1657 Abländschen. Aller en direction de Bulle-Charmey-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 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: Lundi 7 janvier, à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 16 et 19 h.

Fin du cours: Samedi 2 février, 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), chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc... Il sera possible de faire la lessive durant le stage. A disposition sur place: tapis de sol, coussin ou banc de méditation,

Prix du stage: Cette retraite est sur Dana, autant pour les enseignants que pour le paiement du stage. Nous sommes conscients qu'il peut être difficile de se libérer de son travail pour un mois, tout en payant une somme conséquente. Le prix indicatif des de cette retraite est de frs 50.- par jour. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation. Pour cette longue retraite, nous vous demandons d'évaluer ce que vous pouvez donner et de nous communiquer le prix auquel vous pouvez vous engager, à payer sur le CCP de l'Association Mudita 1000 Lausanne, no 17-132929-5. Pour les enseignants, selon la tradition, les enseignements étant considérés comme trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, il y aura une boîte mise à disposition à la fin de la retraite pour votre contribution.

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



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