

RETRAITE DE PÂQUES 2017

Méditation Vipassana

Avec Anne Michel

Du jeudi 13 avril au samedi 22 avril
ou au lundi 17 avril



*C'est très aidant
de se rendre compte que
ce corps, ces émotions, cet esprit,
tels que nous les avons maintenant,
est 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. 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 : Jeudi 13 avril à 19 h. (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

Fin du cours : Samedi 22 avril vers 16 h 30, ou lundi 17 avril 16h30, pour ceux qui font la retraite partielle.

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 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