

# MEDITATION VIPASSANA

Retraite en Silence du 17 au 21 Septembre ou weekend du 17 au 19  
avec Tisārā

## Kāyānupassanā – La contemplation du corps



**La contemplation du corps, pratiquée de manière systématique, est source de calme et de paix. Durant cette retraite, je vous invite à nous pencher sur les aspects de la contemplation du corps en mettant l'accent sur la contemplation de l'anatomie, des 32 parties du corps.**

Tisārā pratique depuis une vingtaine d'années en suivant des traditions issues du Theravada. En 2005, elle rejoint la Sangha dans la lignée des moines de la forêt d'Ajahn Chah en Angleterre. Après 15 de vie en communauté, elle a quitté la forme monastique. En plus de son engagement dans la vie de la communauté, elle a enseigné et organisé des retraites pour les familles et les jeunes pendant de nombreuses années, et animé des rencontres et des sessions de méditation au monastère et ailleurs. Elle continue le partage de son expérience du chemin et enseigne maintenant pour la troisième fois à la Maison Mudita.

**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 17 Septembre à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h

**Fin du cours :** Dimanche 19 Septembre ou Mardi 21 Septembre 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.- pour les 4 jours, frs 140.- pour le weekend. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire des cuisiniers. Votre inscription devient effective avec le versement du montant total du cours sur le CCP de l' Association Mudita ,1000 Lausanne, no 17-132929-5. 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](http://www.mudita.ch)



### Inscriptions :

Association Mudita  
Claire et Jean Chevalley  
Tél : 026 924 75 43  
Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)