

Retraite de Dialogue Conscient

Ascension 2023

Avec Anne Michel

**Du mercredi 17 mai
Au dimanche 21 mai**



Le Dialogue Conscient est un complément à la méditation Vipassana. C'est le développement de la Pleine Conscience, non seulement face à nous - même, mais en relation avec autrui. L'autre peut être merveilleux ou difficile, même menaçant, suivant les conditions. Il peut aider à développer notre sagesse intérieure en approfondissant avec nous des thèmes importants. La pratique du Dialogue Conscient nous met en relation directe avec la beauté et la complexité du monde interrelationnel et avec la puissance de purification de la présence lorsque l'expérience est conscientisée ici et maintenant : nos peurs relationnelles s'adoucissent, nos efforts pour être reconnus diminuent. **La confiance s'installe, ancrée dans l'instant et libérée des projections et des doutes.**

Le Dialogue Conscient a été créé par Gregory Kramer, voir www.metta.org.

La retraite sera entièrement en silence, à part les moments de partage. Il y aura de l'assise, de la marche en pleine conscience et des enseignements. Les moments de silence seront suivis de temps de parole et d'écoute proposés dans des groupes de 2 ou plusieurs personnes avec des moments d'échanges structurés, sur un sujet précis lié au thème de la retraite.

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 : Mercredi 17 mai à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du cours : Dimanche 21 mai 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, chaussures et vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

Prix du stage: Frs 280.- pour les 4 jours, à payer sur le CCP de l' Association Mudita ,1000 Lausanne, no 17-132929-5 ou IBAN : CH06 09000 0000 1713 2929 5

Ce prix comprend les frais, d'hébergement, de transport, d'organisation, et le salaire du cuisinier. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, n'hésitez pas à 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, 078 693 31 73

Mail : info@mudita.ch



Inscriptions : www.mudita.ch

Contact : Adriana Orellana

Tél : 076 330 58 16

Mail : adriana@mudita.ch