

# Retraite de Dialogue Conscient

Avec Claire Chevalley

Du 22 au 24 septembre 2023



**Nous donnons une énergie considérable  
et un profond encouragement  
à devenir bon  
à celui que nous regardons  
avec amour.**

Le Dialogue Conscient 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 ou être un obstacle.

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](http://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 temps d'échanges structurés sur l'expérience de l'instant, ou sur un sujet précis lié au thème de la retraite.

**Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Aller en direction de Bulle-Charmey-Jaun. Après le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödeli, 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 :** Vendredi 22 septembre à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

**Fin du cours :** Dimanche 24 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 140-, à payer sur le CCP de l'Association Mudita 1000 Lausanne, no 17-132929-5. Ou IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire du cuisinier. 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 :**  
Claire Chevalley  
Tél : 021 924 75 43



**Inscriptions :** en ligne [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)  
**Contact :** Adriana Orellana  
**Mail :** [adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)