

# Retraite de Dialogue Conscient

Avec Phyllis Hicks  
Et Anne Michel

Du 12 au 17 juin 2020



**Le Dialogue Conscient : s'engager dans la bienveillance.**

**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, 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 la bienveillance et libérée des projections et des doutes.

Vous pouvez trouver plus d'information sur le Dialogue Conscient sur le site : [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 moments d'échanges structurés, sur un sujet précis lié au thème de la retraite.

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

**Fin du cours :** Mercredi 17 juin 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 350.-, à payer au début du stage, ou 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 : 021 653 71 63  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)



Inscriptions : Association Mudita  
Contact : Claire et Jean Chevalley  
Tél : 0041 (0)26 924 75 43  
Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)