

# Méditation Vipassana avec Christèle Pugin

Du 9 au 11 août 2024



*Grâce à la pratique, on apprend à se sentir à l'aise en étant simplement avec les choses telles qu'elles sont au lieu de toujours se sentir obligé de s'y attacher, de s'en saisir, de les rejeter ou de les ignorer. On ressent de plus en plus d'aisance et de quiétude en étant simplement avec la vie telle qu'elle se présente, au lieu de tout envisager à partir d'un point de vue particulier.*

Ajahn Sumedho

Par l'exercice de l'assise et de la marche en pleine conscience, l'esprit se détend et apprend à accueillir l'instant tel qu'il est : parfois plaisant, parfois douloureux. Comment rendre ce corps et cet esprit disponible à la vie ? Comment dire oui, c'est ok juste maintenant ?

La méditation nous enseigne que l'esprit peut recevoir et donner la paix quelles que soient les circonstances. Inspirant et expirant nous pouvons développer la sagesse du laisser être et nous libérer de la réactivité et de la peur.

**Lieu :** Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass) et suivre Abländschenstrasse sur environ 7 km. Passer le restaurant Zitbödeli, monter encore 1km, puis faire le contour en épingle à cheveux sur la droite qui mène en haut du village. La maison Mudita est le grand chalet à gauche après ce virage. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun et un taxi ou un bus jusqu'à Abländschen.

**Début du cours :** vendredi 9 août à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h!

**Fin du cours :** dimanche 11 août vers 16h30.

**Prendre avec soi :** drap de lit, fourre de duvet et taie d'oreiller (duvets, oreillers et couvertures sont sur place), chaussures d'intérieur et de marche, vêtements chauds pour la marche (la maison est à 1300m d'altitude), linges de toilette, etc.

**Prix de stage :** CHF 140.- à payer sur le compte de l'Association Mudita, IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5. Vous pouvez aussi payer en scannant le code QR en bas de la page. 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 et pour être accessible à chacun, la rémunération des enseignants est faite sous forme de donation consciente - DANA. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement. Le paiement pour le dana se fait sur place à la fin de la retraite.

**Renseignements :**

**Christèle Pugin**

christele@mudita.ch

**Inscription en ligne :** [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

**Contact :** [adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)



Code QR IBAN

Association Mudita

