

# Méditation Vipassana et Metta

Avec Christèle Pugin

Du 14 au 16 mars 2025



"Si l'on est disposé à être vulnérable, on peut découvrir l'invincibilité à partir de cette vulnérabilité. Un puits profond et puissant de douceur telle est la base de la bravoure des guerriers spirituels, des pratiquants qui veulent s'engager à fond dans la vie, sans arrogance ni agressivité".

Chogyam Trungpa

**Comment garder un cœur ouvert et confiant quand l'expérience devient défiante, douloureuse ?** Par la pratique de la méditation, nous développons le courage d'oser nous exposer à tout ce que nous ressentons, d'oser perdre pieds et ne pas être parfaits. En ressentant la peur, en nous ouvrant à notre vulnérabilité, nous développons un lien plus authentique et détendu avec nous-même et avec la vie. Dans la pratique l'attention et la bienveillance sont cultivées ensemble pour établir une relation d'amitié avec les choses. En prenant refuge dans la présence bienveillante à ce qui est, nous coupons le fil de la souffrance, celle que l'on rajoute en cherchant par la pensée une échappatoire au désagréable.

**Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Dans le village de Jaun, prendre à droite (ne pas aller sur Jaunpass) et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, après le restaurant Zitbödéli, il y a un contour en épingle à cheveux sur la droite. 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. Merci d'appeler quelques jours avant le stage afin d'organiser les transports depuis Jaun.

**Début du cours :** vendredi 14 mars à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h!

**Fin du cours :** dimanche 16 mars vers 16h00.

**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 :** 140 Frs à payer sur le CCP de l'Association Mudita, IBAN : CH06 09000 0000 1713 2929 5. Vous pouvez aussi payer en scannant le code QR ci-dessous. 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 accessibles 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  
079/328.12.94  
[christele@mudita.ch](mailto:christele@mudita.ch)



Inscriptions : [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)  
Adriana Orellana  
[adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)