

# Journée Vipassana à Fribourg

22 octobre 2023

Avec Christèle Pugin



"Vous pouvez devenir attentif à la conscience qui soutient toutes vos perceptions sensorielles, toute votre pensée. Dès lors apparaît la tranquillité de l'âme".

Eckhart Tolle

Par la pratique de la méditation Vipassana nous apprenons à laisser être les choses sans que leur apparition en nous engendre le conflit. Nous acceptons tout ce qui se présente à notre attention dans une attitude de confiance ; nous cherchons comment nous rendre disponibles à la vie.

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. La compréhension de la vraie nature des choses nous permet d'établir un lien plus détendu à l'expérience et de vivre notre vie avec plus d'aisance.

**Lieu :** Espace Richemond, Route de Moncor 15, 1752 Villars-sur-Glâne

La rencontre comportera des temps de méditation guidée, d'assise, de marche en pleine conscience et d'enseignements. Elle se déroulera entièrement en silence, à part les moments de partage ou d'enseignement.

**Horaires :** 9h30 à 16h. Des boissons chaudes (thé-tisane) seront à disposition. Pour le repas de midi, chacun apporte son pique-nique.

**Prendre avec soi :** un tapis de sol et un coussin de méditation, un pique-nique pour le repas de midi.

**Prix :** une contribution de 10Frs est demandée pour la location de la salle. Merci de payer la somme à votre arrivée, et pas par internet.

**DANA :** selon la tradition et pour être accessibles à chacun, les enseignements, considérés comme trop précieux pour être monnayés, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

**Renseignements :**  
Christèle Pugin  
079/328.12.94



**Inscriptions :** Association Mudita  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)