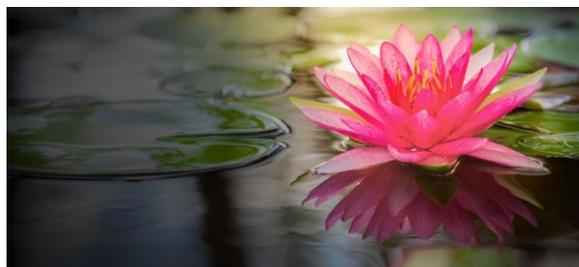


Journée Vipassana à Fribourg

20 septembre 2020 et 7 février 2021

Avec Christèle Pugin



La paix vient d'une attitude intérieure très fine. C'est une habilité à recevoir, à accueillir, à supporter, à ne pas réagir, à ne pas vouloir avec avidité, à ne pas rejeter avec aversion, à ne rien demander.

Ajahn Sucitto

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 : Centre 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

026/912.26.81

www.mudita.ch



Inscriptions: Association Mudita

Contact: Claire et Jean Chevalley

026/924.75.43

info@mudita.ch