

Journée Vipassana à Vevey

13 décembre 2020

28 février 2021

Avec Christèle Pugin



C'est seulement dans la réalité du présent que l'on peut aimer, s'éveiller, trouver la paix, la compréhension et que l'on peut se sentir relié à soi-même et au monde.

Thich Nhat Hanh

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.

Cette journée est une invitation à développer une présence aimante à ce qui est, à contacter cet espace de silence en nous pour y puiser la force de gérer tout ce qui nous arrive.

Lieu : Atelier de Yoga Espace Heureux, 33 rue des Bosquets, 1800 Vevey.

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 10Fr 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