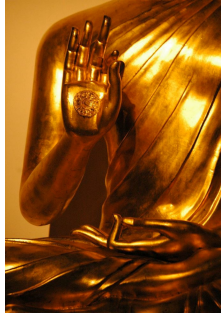


# MEDITATION VIPASSANA

## RETRAITE DE PÂQUES 2021

Du jeudi 1er au samedi 10 avril, ou au lundi 5 avril

**Avec Anne Michel**  
**Assistée de Nicolas Derungs**



« La seule façon d'apporter  
La paix au monde,  
Est d'apprendre soi-même  
A vivre en paix. »  
Le Bouddha

**Thème de la retraite : les fondements de la pleine conscience.**  
Détendre le corps, ouvrir le cœur et clarifier la pensée  
par une présence bienveillante et sage.

**L'exercice de la méditation Vipassana permet de développer une maîtrise de la conscience, qui peut recevoir les expériences de la vie avec sérénité et confiance.** Le mental, qui projette, s'inquiète ou se met en colère, devient tranquille car nous ne sommes plus identifiés avec l'expérience et submergés par nos réactivités. Par la constance de cet exercice, notre attitude parfois limitée et égocentrée se transforme peu à peu en une expérience pleine d'ouverture aux autres et à nous-même, pleine de compassion et de paix.

**Lieu: Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Aller en direction de Bulle-Charney-Jaun. Après le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödéli, monter encore 1 km, puis faire le virage en épingle à cheveux sur la droite qui mène au haut du village. La Maison Mudita est le grand chalet en haut à gauche après le virage. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

**Début du cours :** Jeudi 1er avril à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.  
**Fin du cours :** Samedi 10 avril ou lundi 5 avril vers 16h30.

**Prendre avec soi :** fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), chaussures de marche et d'intérieur, chaussures et vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

**Prix du stage :** Frs 630.- pour les 9 jours et frs 280.- pour les 4 jours, à payer sur le CCP de l' Association Mudita ,1000 Lausanne, no 17-132929-5.

Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire du cuisinier. Notre association a un fond de sponsoring pour les personnes pour lesquelles le prix de la retraite est trop important.

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

**Renseignements :**  
**Anne Michel**  
Tél : 021 653 71 63  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)



**Inscriptions :** Association Mudita  
**Claire et Jean Chevalley**  
Tél : 026 924 75 43  
Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)