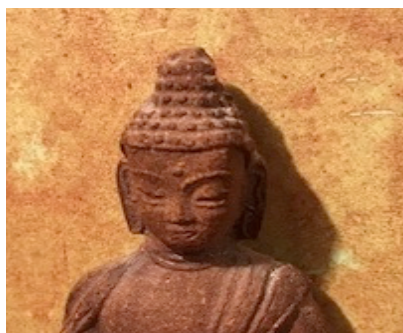


MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel

Retraite intensive du 11 au 19 août 2023



« Qu'est-ce que l'ombre
sinon la lumière
sous l'apparence de ce qui la cache. »
K.G. Dürckheim

Thème : la libération des pensées perturbatrices

Cette retraite propose d'approfondir la stabilité mentale, en reposant la conscience sur la respiration, et de développer la pleine conscience en observant finement le fonctionnement du processus de vie en nous-même, interaction entre le corps, le cœur et le mental. Ainsi, la sagesse se développe et permet un accueil bienveillant et vaste de nos compétences et de nos limites. Cette présence de notre vécu, dans l'instant, nous libère peu à peu de l'identification et du cortège de pensées sauvages qui l'accompagne. L'esprit devient spacieux et nous ne sommes plus entravés par nos inquiétudes, nos réactivités et nos regrets. L'expérience se transforme et devient simple, paisible et compassionnée pour nous-même et pour les autres.

Une heure de **Dialogue Conscient** sera proposée chaque jour pour approfondir l'exercice dans l'interrelationnel. Voir www.insightdialogue.org

Cette retraite s'adresse à des personnes qui ont une bonne pratique de la méditation.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Aller en direction de Bulle-Charmey-Jaun. Dans 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 : Vendredi 11 août à 19 h. (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

Fin du cours : Samedi 19 août vers 16 h 30

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, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, ...

Prix du stage : Frs 560-, à l'Association Mudita, 1000 Lausanne, CCP no 17-132929-5
ou IBAN CH06 09000 0000 1713 2929 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, 078 693 31 73

Mail : info@mudita.ch



Inscriptions : www.mudita.ch

Contact : Adriana Orellana

Tél : 076 330 58 16

Mail : adriana@mudita.ch