

Journée Vipassana à Vevey Dimanche 17 janvier 2020

Avec Nicolas Derungs



« Il n'y a point de chemin vers le bonheur. Le bonheur c'est le chemin »

Lao Tseu

Cette journée en silence vous invite à approfondir ou découvrir le chemin de la méditation Vipassana. Cette pratique permet de nous recentrer et à explorer avec intérêt et joie les couleurs qui colorent notre expérience dans l'instant. Avec douceur et sagesse, nous apprenons à ouvrir notre cœur et notre conscience à nos ressentis et état d'âmes. Nous rencontrons alors la Vie dans toute son humanité.

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, hormis 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. Des coussins et tabourets sont à disposition.

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

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

DANA: selon la tradition Theravada 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 :
Nicolas Derungs
079.659.18.20



Inscriptions : www.mudita.ch
Contact : Claire et Jean Chevalley
tél. 026/924.75.43