

# Journée Vipassana à Lausanne

11 décembre 2022

Avec Adriana Orellana



*"Le silence permet de trouver son destin"*  
*Lao Tseu*

Cette journée vous propose l'espace et le cadre pour cultiver la présence et pour se reconnecter à soi.

La pratique de la pleine conscience nous permet de prendre du recul par rapport à notre quotidien et notre regard sur la vie. Nous apprenons à accueillir l'instant présent tel qu'il se déroule de manière bienveillante et non réactive.

Le fil conducteur de cette journée sera la pleine conscience et la compassion.

**Lieu :** Salle de paroisse, Avenue Charles-Secrétan 2, 1005 Lausanne

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 CHF 10 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 - DANA. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

**Renseignements :**  
Adriana Orellana  
076/330.58.16



**Inscriptions :** Association Mudita  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)