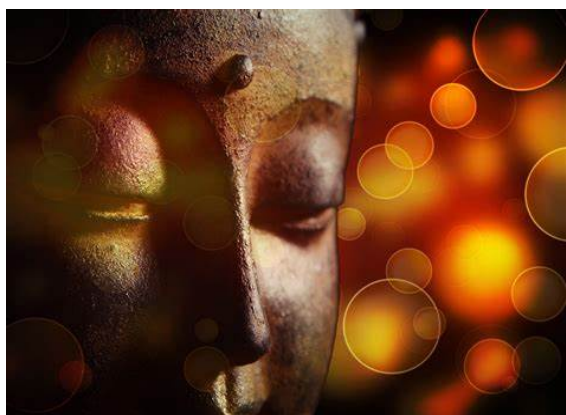


# Méditation Vipassana et Metta

Avec Christèle Pugin

Du 17 au 19 mars 2023



"Il ne s'agit pas de changer quoi que ce soit mais de ne s'accrocher à rien et d'ouvrir les yeux et le cœur".

Jack Kornfield

L'attention pure nous enseigne l'art de laisser aller les choses et de ne plus donner à nos réactions autant de vérité. C'est un moyen de ne pas intensifier les émotions et ainsi accroître la souffrance. Dans la pratique l'attention et la bienveillance sont développées ensemble pour établir une relation d'amitié avec les choses, les laisser être sans nourrir le conflit qu'elles engendrent parfois en nous. Quand le cœur est doux nous savons prendre les choses calmement, nous osons être qui nous sommes et qui nous ne sommes pas avec confiance. Avec Metta nous apprenons à accueillir les choses telles qu'elles sont.

**Lieu :** Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, il y a un contour en épingle à cheveux sur la droite. La maison Mudita est le grand chalet à gauche après ce virage.

Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le stage afin d'organiser les transports depuis Jaun.

**Début du cours :** vendredi 17 mars à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h!

**Fin du cours :** dimanche 19 mars vers 16h30.

**Prendre avec soi :** drap de lit, fourre de duvet et taie d'oreiller (duvets, oreillers et couvertures sont sur place), chaussures d'intérieur et de marche, vêtements chauds pour la marche (la maison est à 1300m d'altitude), linges de toilette, etc.

**Prix de stage :** 140 Frs 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. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, vous pouvez prendre contact avec nous pour adapter le prix.

**Dana :** selon la tradition, les enseignements sont considérés comme trop précieux pour être monnayés, et, pour être accessibles à chacun, ils s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des stages.

**Renseignements :**  
Christèle Pugin  
079/328.12.94



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