

# Méditation et nature

Avec Sarah Corthay et Christèle Pugin

## Du 1er au 3 septembre 2023 à Abländschen



« Regarder un arbre, une fleur, une plante. Laissez votre conscience s'y reposer. Sentez la paix mystique de cet être, profondément enraciné dans l'Être. Laissez la nature vous enseigner la paix de l'âme ».

Eckhart Tolle

Ce week-end vous invite à une immersion dans la nature à travers des moments de méditation (assise et marche), d'enseignements, d'explorations de la nature et de créations.

Vivre la nature par les sens, l'observer, l'écouter, la toucher, c'est se ressourcer, s'enraciner, développer sa créativité... En approfondissant notre lien à la nature, c'est le lien à soi qui se trouve enrichit.

Nous nous laisserons inspirer par les formes, les textures et les couleurs du lieu pour réaliser, à partir des matériaux glanés sur place, toutes sortes de créations à ciel ouvert, en faisant confiance à l'émergence. Au contact avec les éléments, nous découvrirons cette capacité que nous avons de nous émerveiller, de ressentir la joie, d'être simplement posé dans l'instant.

La retraite se déroulera partiellement en silence.

**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 puis un taxi collectif.

**Début du cours :** vendredi 1 septembre à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 18h et 19h!

**Fin du cours :** dimanche 3 septembre vers 16h00.

**Prendre avec soi :** drap de lit, fourre de duvet et taie d'oreiller (duvets, oreillers et couvertures sont sur place), linges de toilette, pantoufles.

Pour dehors: de quoi vous asseoir sur un sol humide, des bonnes chaussures de marche imperméables, des vêtements peu dommages, chauds et adaptés à la météo (attention, la maison est à 1300m d'altitude), une veste et un pantalon imperméables, anti-tique, chapeau et crème solaire si besoin.

**-Hébergement, nourriture, organisation et salaire du cuisinier : 140 Frs,** à payer sur le CCP de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, no 17-132929-5

**-Animation : Dana,** Les animatrices dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin du stage. Le principe du Dana permet à chacun de participer de manière consciente, sans limites liées à l'argent.

**Renseignements :**  
Sarah Corthay / Christèle Pugin  
021/652.56.36 / 026.912.26.81



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