

# Méditation Vipassana

## avec Nicolas Derungs

### Du 11 au 13 novembre 2022



*Dès lors qu'on abandonne la lutte et qu'on ouvre son cœur à ce qui est, on découvre le repos dans l'instant présent - c'est l'alpha et l'oméga de la pratique spirituelle.*

Jack Kornfield

Au cœur de l'automne, ce weekend Vipassana invite à marquer une pause dans nos activités quotidiennes pour cultiver avec soin la pleine conscience. Que nous traversions une période d'inquiétude, de stress ou de plénitude, la pratique de la méditation nous apprend à accueillir juste maintenant l'expérience telle qu'elle est, avec confiance et bonté. A travers cette rencontre, la sagesse s'approfondit et le cœur s'apaise.

**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 11 novembre (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h.

**Fin du cours :** dimanche 13 novembre 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 :  
Nicolas Derungs  
079/659 18 20



Inscriptions en ligne : [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)  
Contact : Adriana Orellana  
[adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)