

# MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel

Retraite intensive du 13 au 21 août 2021



*C'est très aidant de se rendre compte  
que ce corps, ces émotions, et cet esprit,  
tels que nous les avons maintenant,  
est exactement ce dont nous avons besoin  
pour être pleinement éveillés,  
pleinement humains,  
pleinement vivants.*

*Pema Chödrön*

**L'exercice de la méditation Vipassana permet de développer une maîtrise de la conscience, qui peut recevoir les expériences de la vie avec sérénité et confiance. Le mental, qui projette, s'inquiète ou se met en colère, devient silencieux et nous ne sommes pas sans cesse identifiés avec l'expérience. Par la constance de cet exercice, notre expérience limitée et égocentrée de nous-même, des autres et du monde se transforme peu à peu en une expérience universelle, pleine de compassion et de paix.**

**Cette retraite s'adresse à des personnes qui ont une bonne pratique de la méditation.**

**Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Aller en direction de Bulle-Charney-Jaun. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödéli, monter encore 1 km, puis faire le virage en épingle à cheveux sur la droite qui mène au haut du village. La Maison Mudita est le grand chalet en haut à gauche après le virage.

Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

**Début du cours : Vendredi 13 août à 19 h.** (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

**Fin du cours : Samedi 21 août vers 16 h 30**

**Prendre avec soi :** fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, ...

**Prix du stage :** Frs 560- , 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. Notre association a un fond de sponsoring pour les personnes pour lesquelles le prix de la retraite est trop important.

**DANA :** Selon la tradition, les enseignements, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

**Renseignements :**  
Anne Michel  
Tél : 021 653 71 63  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)



**Inscriptions : Association Mudita**  
Claire et Jean Chevalley  
Tél : 026 924 75 43  
Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)