

Méditation Vipassana

Avec Christèle Pugin

Du 29 mai au 1^{er} juin 2020



"La souffrance commence à se dissoudre quand nous sommes capables de remettre en question la croyance ou l'espoir qu'il existe un endroit quelconque où se cacher".

Pema Chödrön

Comment trouver la paix au milieu de l'agitation du monde ? Comment savoir accueillir avec sagesse et bonté les différentes expériences de la vie ?

LA MEDITATION VIPASSANA est un exercice de présence à l'instant qui permet à la conscience de se fortifier pour savoir recevoir avec confiance et détente l'expérience toujours changeante de la vie. Avec l'exercice de la méditation nous apprenons à voir les choses telles qu'elles sont, à rester reliés à notre cœur et à être libres de nos peurs, de nos attachements et de la réactivité.

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 29 mai à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h!

Fin du cours: lundi 1^{er} juin 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: 210 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

026/912.26.81

www.mudita.ch



Inscriptions: Association Mudita

Contact: Claire et Jean Chevalley

026/924.75.43

info@mudita.ch