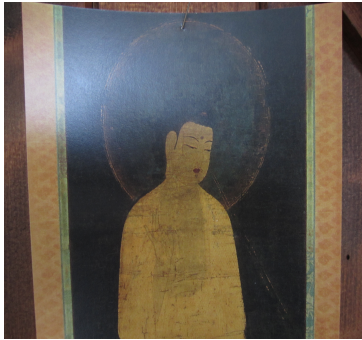


# Retraite en silence

Du 4 au 18 janvier 2019

Avec Anne Michel, Meg Gawler et Claire Chevalley



*C'est très aidant de se rendre compte  
que ce corps, ces émotions, 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*

**Cette longue retraite s'adresse à des personnes qui ont déjà une certaine pratique de la méditation. L'horaire sera similaire à celui d'une retraite Vipassana, avec des méditations guidées, des exercices de bienveillance et des enseignements. Des entretiens individuels seront offerts régulièrement. L'intégration à la vie quotidienne sera mise en pratique par une collaboration active à la préparation des repas, et à l'entretien de la maison. La retraite sera entièrement en silence, à part les derniers jours où la parole sera réintroduite progressivement avec l'aide du Dialogue Conscient.**

**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 Zitbödeli, 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 de la retraite:** Samedi 4 janvier, à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17h30 et 19 h.

**Fin de la retraite:** Samedi 18 janvier, vers 16 h.

**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, etc... Il sera possible de faire la lessive durant le stage. A disposition sur place: tapis de sol, coussin ou banc de méditation,

**Prix du stage: Cette retraite est sur Dana, autant pour le paiement du stage que pour les enseignements.** Nous vous demandons d'évaluer ce que vous pouvez donner et de nous communiquer le prix auquel vous pouvez vous engager, à payer sur le CCP de l'Association Mudita 1000 Lausanne, no 17-132929-5. Pour les enseignants, selon la tradition, les enseignements étant considérés comme trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, il y aura une boîte mise à disposition à la fin de la retraite pour votre contribution.

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



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