

# Méditation Vipassana

## avec Nicolas Derungs

### Du 24 au 26 février 2023



*Se connaître soi-même, c'est s'oublier.  
S'oublier soi-même, c'est s'ouvrir  
à toutes choses*

Eihei Dogen

Au cœur de l'hiver, ce weekend Vipassana en silence invite à marquer une pause dans nos activités quotidiennes pour cultiver avec soin la présence. Que nous traversions une période sereine, d'inquiétude ou de stress, la pratique de la méditation nous apprend à accueillir l'expérience telle qu'elle est juste maintenant avec confiance et bonté. Par cette rencontre pleine de compassion, 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 24 février (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h.

**Fin du cours :** dimanche 26 février 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)