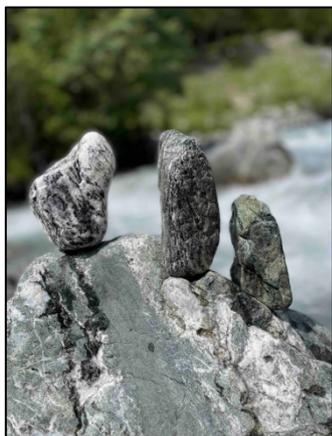


Méditation Vipassana

avec Nicolas Derungs

Du 6 février au 8 février 2026



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

Au cœur de l'hiver, ce weekend de méditation en silence invite à marquer un temps de pause dans nos activités quotidiennes et à s'offrir le cadeau de la présence à l'ici et maintenant. Qu'il neige ou qu'il pleuve, que notre cœur soit traversé de nuages ou rempli de sérénité, la pratique de la pleine conscience nous apprend à accueillir avec confiance l'expérience telle qu'elle est. Dans cette rencontre emplie d'authenticité, le cœur s'ouvre et la sagesse s'approfondit.

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. Pour le covoiturage, un lien vous sera envoyé 10-15 jours avant la retraite.

Début du cours : vendredi 6 février (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h.

Fin du cours : dimanche 8 février vers 16h.

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 IBAN CH06 0900 0000 1713 2929 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. 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

Inscription en ligne : www.mudita.ch
Contact : Christèle Pugin
christele@mudita.ch

