

Méditation Vipassana

Du 27 février au 1er mars 2026

Avec Adriana Orellana



"Le silence permet de trouver son destin"
Lao Tseu

Cette retraite vous propose l'espace et le cadre pour cultiver la présence et se reconnecter à soi. A travers la pratique de la méditation et du silence, notre système nerveux se met en pause pour se ressourcer. Nous entraînons le corps, le cœur et l'esprit à recevoir et accepter l'expérience présente. Cela nous permet de prendre du recul par rapport à notre quotidien, nos difficultés. L'inquiétude et l'anxiété cèdent la place à la confiance et au lâcher-prise. Nous apprenons à accueillir l'instant présent tel qu'il se déroule de manière bienveillante et non réactive.

Cette retraite est accessible à tous, débutants ou avancés dans la pratique de la méditation.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen.

Début de la retraite : Vendredi 27 février à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h
Fin de la retraite : Dimanche 1er mars 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 : CHF 140.- à payer sur le compte de l' Association Mudita, IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5. Vous pouvez aussi payer en scannant le code QR en bas de la page. Ce prix comprend les frais d'hébergement et de nourriture.

DANA : Selon la tradition et pour être accessible à chacun, la rémunération des enseignants est faite sous forme de donation consciente - DANA. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement. Le paiement pour le dana se fait sur place à la fin de la retraite.

Renseignements :
Adriana Orellana
Mail : adriana@mudita.ch

Inscriptions sur le site
www.mudita.ch



**Paiements
Bancaires**

