Méditation Vipassana: Cours débutant
Les mercredis de 18h30 à 20h30 du 27 août au 15 octobre

Avec Adriana Orellana de Rickebusch

Si tu lâches prise un peu, tu auras un peu de bonheur.
Si tu lâches prise beaucoup, tu auras beaucoup de bonheur.
Si tu lâches prise totalement, tu seras libre.
Ajahn Chah

Vipassana signifie « voir les choses telles qu'elles sont » et c'est une des techniques les plus anciennes de méditation. Elle consiste à observer la réalité des choses sans devoir la filtrer à travers des conditionnements ou des idées préconçues.
Cette pratique permet à la conscience de devenir claire et lucide et d'être ainsi en mesure de voir la réalité telle qu'elle se déroule.
La sagesse se développe, le cœur s'ouvre et le lâcher-prise devient possible. Ce cours est accessible à tous, débutants ou avancés dans la pratique de la médiation.

Lieu : Espace Solame à la rue Pré-du-Marché 48, 1004 Lausanne

Dates : les mercredis soir de 18h30 à 20h30 du 27 août au 15 octobre (sauf le 24 septembre)

Participation à la location des lieux : un montant pour la location de la salle sera demandé avant le début des cours.

Rémunération à l'enseignante : selon la tradition et pour que le cours soit accessible à tous, la rémunération des enseignants est faite sous forme de donation consciente - DANA.

Renseignements :
Adriana Orellana
076/330.58.16

Inscriptions :
adriana@mudita.ch