

Méditation Vipassana: Cours débutant

Les mercredis de 18h30 à 20h30 du 27 août au 15 octobre

Avec Adriana Orellana de Rickebusch



*Si tu lâche prise un peu, tu auras un peu de bonheur
Si tu lâche prise beaucoup, tu auras beaucoup de bonheur
Si tu lâcher-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 méditation.

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