

# Méditation Vipassana Du 19 au 21 avril 2024

Avec Adriana Orellana



*“ Nous avons tout en nous pour faire des expériences douloureuses  
quelque chose de nourrissant “  
Anne Michel*

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 entraînon le corps, le coeur 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, débutant ou avancés dans la pratique de la méditation.

**Lieu :** Maison Mudita, 1657 Abländschen

**Début de la retraite :** Vendredi 19 avril à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

**Fin de la retraite :** Dimanche 21 avril 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.- sur le compte de l'Association Mudita, IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5  
Ce prix ne comprend que 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 à la fin de la retraite.

**Renseignements :**  
Adriana Orellana  
076/330.58.16



**Inscriptions :**  
Association Mudita  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)