

# Retraite d'Hiver en Silence

4 au 11, au 18 ou au 24 janvier 2026

Avec Anne Michel, Claire Chevalley et Adriana Orellana



« L'équanimité est si tranquille, si paisible, que parfois on ne la voit pas. C'est simplement l'absence de désir et d'aversion. »

Ajahn Chah

Cette retraite s'adresse à des personnes qui ont déjà une certaine pratique de la méditation. Elle sera entièrement en silence, avec des méditations guidées, des exercices de bienveillance, du Dialogue Conscient et des enseignements. Des entretiens individuels seront offerts régulièrement.

L'intégration à la vie quotidienne sera mise en pratique par une collaboration active à la préparation des repas, et à l'entretien de la maison.

**Lieu:** Maison Mudita, 1657 Abländschen.

**Début de la retraite :** dimanche 4 janvier. **Fin de la retraite :** dimanche 11 ou 18 ou samedi 24 janvier, soit pour une, deux ou trois semaines de pratique. Merci d'arriver entre 16h et 17h.

**Fin de la retraite :** dimanche 11, dimanche 18 ou samedi 24 janvier, vers 16h30.

**Prendre avec soi :** fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc... Il sera possible de faire la lessive durant le stage. A disposition sur place: tapis de sol, coussins et bancs de méditation,

**Prix du stage:** Cette retraite est sur Dana, autant pour le paiement du stage que pour les enseignements. Nous vous demandons d'évaluer ce que vous pouvez donner et de nous communiquer le prix que vous pouvez vous engager à payer. Le paiement se fait sur le compte de l'Association Mudita, IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5 (QR en bas de la page) ou sur place.

**DANA :** Pour les enseignants, selon la tradition, les enseignements étant considérés comme trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, il y aura une boîte mise à disposition à la fin de la retraite pour votre contribution.

## Renseignements :

Anne Michel

Tél : 021 653 71 63 / 078 693 31 73

Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)

## Inscriptions sur le site :

[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

Adriana Orellana

Mail : [adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)



Paielement  
Bancaire

