

Retraite en silence

Du 7 au 21 ou au 27 janvier 2024

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. Aller en direction de Bulle-Charmey-Jaun. Après le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödéli, monter encore 1 km, puis faire le virage en épingle à cheveux sur la droite qui mène au haut du village. La Maison Mudita est le grand chalet en haut à gauche après le virage. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

Début de la retraite: Dimanche 7 janvier, à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17h30 et 19h.
Fin de la retraite: Dimanche 21 ou Samedi 27 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, sur le compte de l'Association Mudita, IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5

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



Inscriptions : www.mudita.ch
Contact : Adriana Orellana
Tél : 076 330 58 16
Mail : adriana@mudita.ch