

# Journée Vipassana Lausanne

5 Octobre 2025

Avec Adriana Orellana



*"Le Silence permet de trouver son destin" Lao Tseu*

Cette journée vous propose l'espace et le cadre pour cultiver la présence et pour se reconnecter à soi.

La pratique de la pleine conscience nous permet de prendre du recul par rapport à notre quotidien et notre regard sur la vie. Nous apprenons à accueillir l'instant présent tel qu'il se déroule de manière bienveillante et non réactive.

Le fil conducteur de cette journée sera la pleine conscience et la bienveillance.

La rencontre comportera des temps de méditation guidée, d'assise, de marche en pleine conscience et d'enseignements. Elle se déroule entièrement en silence, à part les moments de partage ou d'enseignement.

**Lieu : Rue près-du-marché 48 1004 Lausanne**

**Horaire :** 9h30 à 16h. Des boissons chaudes (thé-tisane) seront à disposition. Pour le repas de midi, chacun apporte son pique-nique.

**Prendre avec soi :** un tapis de sol et un coussin de méditation, un pique-nique pour le repas de midi.

**Prix :** une contribution de 15 Frs.- est demandée pour la location de la salle. Merci de payer la somme à votre arrivée, et pas par internet.

**DANA :** selon la tradition et pour être accessibles à chacun, les enseignements, considérés comme trop précieux pour être monnayés, s'offrent sur donation - DANA. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

**Renseignements :**  
**Adriana Orellana**  
[adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)



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