

Journée Vipassana à Vevey

28 septembre 2025

Ancrage et simplicité

Avec Marjolaine Obrist



*" La souffrance commence
à se dissoudre quand
nous sommes capables
de remettre en question
la croyance ou l'espoir qu'il existe
un endroit quelconque
où se cacher."*

Pema Chödrön

Cette rencontre vise à offrir un temps pour se poser, un espace propice à la pleine conscience et à la rencontre simple de l'instant.

L'exercice de la présence permet de prendre du recul et d'ajuster la perception de nos vies. En cultivant l'accueil de l'expérience telle qu'elle se produit, nous développons un regard objectif et une attitude pacifiée. Notre cœur peut progressivement s'ouvrir dans la confiance et se lier à ce qui nous est donné de vivre dans l'instant sans chercher à le changer.

Le fil conducteur de cette journée sera la pleine conscience et la bienveillance. La rencontre comportera des temps de méditation guidée, d'assise en silence, de marche en pleine conscience et d'enseignements. Aucune expérience préalable n'est requise.

Lieu : l'Atelier, Rue de l'Union 12, Vevey.

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 : Marjolaine Obrist

marjolaine@mudita.ch

078/788.84.62



Inscriptions : Association Mudita
mudita.ch