

Journée Vipassana à Lausanne

25 Février 2024

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.

Lieu : Changé de la Salle de Paroisse à : Maison de la femme à l'avenue Eglantine 6 à Lausanne

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.

Horaires : 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 CHF 10 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



Inscriptions :
Association Mudita
www.mudita.ch