

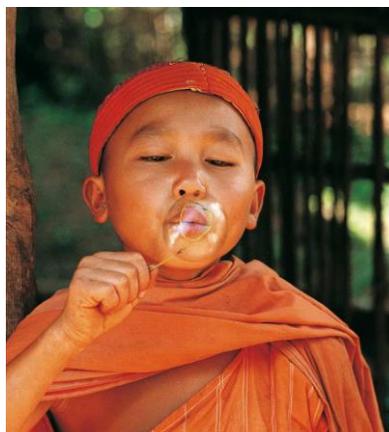
# Journée Vipassana à Oron

20 février 2022

Avec Christèle Pugin

*"Il n'y a pas de remèdes pour se guérir des sentiments désagréables. La joie et le bonheur, la paix intérieure, naissent de la capacité de rester immobiles avec les énergies changeantes, de les laisser être, s'installer et se dissiper"*

Pema Chödrön



Ce qui rend notre vie difficile c'est de chercher constamment à échapper à la dure réalité. Le Bouddha nous invite à laisser les difficultés faire leur œuvre de transformation et nous ouvrir à la compassion et à la tendresse du cœur. L'attention est une force intérieure toujours disponible qui nous permet d'accueillir les choses telles qu'elles sont. Elle est un moyen de ne plus donner à nos réactions autant de vérité ; un moyen de ne pas intensifier les émotions et accroître la souffrance.

Cette journée est une invitation à développer une présence aimante à ce qui est, à contacter cet espace de silence en nous pour y puiser la force de mieux gérer tout ce qui nous arrive.

**Lieu :** Atelier de Yoga Nataraja, route du Flon 20, 1610 Oron.

La rencontre comportera des temps de méditation guidée, d'assise, de marche en pleine conscience et d'enseignements. Elle se déroulera 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 10Frs 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. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

**Renseignements:**  
Christèle Pugin  
079/328.12.94



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