

PROGRAMME 2024

Cours de méditation

LAUSANNE avec Anne Michel et Adriana Orellana

Lundi soir : **Vipassana**, 17h à 19h ou 19h30 à 21h30
(Reprise le 8 janvier)

Vendredi midi : **Dialogue Conscient**, 12h à 14h (Reprise le 2 février)

Salle «Espace pour Soi»

Infos: Anne Michel: 021 653 71 63, 078 693 31 73

BULLE avec Christèle Pugin

Mercredi soir : de 18h30 à 20h30 (Reprise le 10 janvier)

Fondation Émergence

Infos : Christèle Pugin: 026 912 26 81 christele@mudita.ch

FRIBOURG groupe des anciens

Mercredi soir : 18h45 à 20h45 (Reprise le 10 janvier)

Planche - Inférieure 14

Infos : Alphonse Thalman : 079 283 88 68

VEVEY avec différents enseignants

L'Atelier, rue de l'Union 10

Lundi soir : 17h40 à 19h (Reprise le 8 janvier)

Infos : Marjolaine Obrist 078 788 84 62.

marjolaine.obrist@gmail.com

NEUCHÂTEL avec Nicolas Derungs

Mardi soir : 19h à 21h (Reprise le 16 janvier)

Salle de l'Almulette

Infos : Nicolas Derungs : 079 659 18 20

Vous pouvez aussi consulter les infos sur le site

mudita.ch/cours-de-meditation/

JOURNÉES DE RETRAITE Vipassana ou Dialogue Conscient

Elles se tiennent à Lausanne, Fribourg, Vevey, Neuchâtel et Château-d'Ex. **Consultez le site pour les dates**

mudita.ch/evenements/categorie/journee-de-meditation/

Soirée et journée de méditation en silence avec Ajahn

Khemasiri www.dhammapala.ch

3 août 18h30 à 21h et le 4 août de 9h à 17h

Salle du Tilleul 1081 Montpreveyres

RETRAITES RÉSIDENTIELLES

Maison MUDITA 1657 ABLÄNDSCHEN

Retraite de Nouvel An

27 décembre au 1er janvier 2024

Anne Michel

Retraite d'hiver

7 au 14, 21 ou 27 janvier 2024

Anne Michel, Claire Chevalley, Adriana Orellana

Weekend Vipassana

9 au 11 février

Nicolas Derungs

Retraite Vipassana

15 au 21 février

Pascal Auclair www.voieboreale.org

Weekend Metta et Vipassana

8 au 10 mars

Christèle Pugin

Retraite de Pâques Vipassana

28 mars au 6 avril

Anne Michel

Retraite en silence

19 au 21 avril

Adriana Orellana

Retraite de l'Ascension : Dialogue Conscient

8 au 12 mai

Anne Michel

Retraite de la Pentecôte

17 au 20 mai

Christèle Pugin

Retraite en silence

7 au 12 juin

Ajahn Abhinando www.dhammapala.ch

Retraite d'été : Vipassana et Dialogue Conscient

30 juin au 7 juillet

Anne Michel

Retraite individuelle

12 juillet au 4 août 2024 Temps de séjour libre.
Tisara sera présente pour un support.

Weekend Vipassana

9 au 11 août

Christèle Pugin

Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

23 au 27 août (ou au 25 août)

Banthe Bodhidhamma www.satipanya.org.uk

Weekend de Dialogue Conscient

20 au 22 septembre

Claire Chevalley

Retraite en Silence

4 au 8 octobre (ou au 6 Octobre)

Tisārā

Week-end Vipassana

25 au 27 octobre

Adriana Orellana

Weekend Vipassana

8 au 10 novembre

Nicolas Derungs

Retraite de l'Avent

6 au 8 décembre

Anne Michel

Retraite de Nouvel An

27 décembre au 1^{er} janvier 2025

Anne Michel

DANA : Selon la tradition Theravada, pour que les enseignements soient accessibles à chacun, les cours se paient sur donation. Pour vivre, payer leur loyer, leur nourriture, leurs assurances, etc. Les enseignants dépendent des dons offerts librement à la fin de la retraite.

Renseignements : Anne Michel

Tél. 021 653 71 63 info@mudita.ch

Inscriptions en ligne : www.mudita.ch

Adriana Orellana / adriana@mudita.ch



**Peux-tu vivre de manière
à ce que chaque chose que tu fais
soit bénie ? *Dipa Ma***

Pour que chacun puisse venir méditer, nous essayons de maintenir les retraites à un prix modéré. Notre Association peut aider financièrement celles et ceux pour qui le prix d'un stage est trop élevé. N'hésitez pas à demander une aide plutôt que de renoncer à une retraite.

Ce programme peut comporter des changements. Vous pouvez vérifier toutes les informations sur le site avant de vous inscrire.
www.mudita.ch

Qui suis-je ?

Est-ce que je suis présent(e) ? Qu'est-ce que la vie veut de moi ? Qu'est-ce que le bonheur ?

Par l'exercice de la méditation, nous comprenons mieux qui nous sommes vraiment et ce que nous pouvons demander de la vie. Nous apprenons à recevoir l'instant tel qu'il est avec confiance et bienveillance. Les jugements, les doutes et les pensées envahissantes s'estompent. La paix s'installe peu à peu et l'esprit s'ouvre à la sagesse, à la joie, à la compassion, et au mystère de la vie. Ce chemin est possible parce que cette compréhension est là, déjà, en chacun de nous, et qu'elle ne demande qu'à éclore.

Cet exercice spirituel ne demande aucune compétence particulière. Il est ouvert à chacun, quelle que soit sa philosophie, son éthique ou sa religion.



ASSOCIATION MUDITA Programme 2024



**Quand finalement l'esprit
est pleinement conscient
des différents états
positifs ou négatifs,
Il est en mesure de mettre de côté
le bonheur et la souffrance,
le plaisir et la tristesse,
De mettre de côté tout
ce qui est le monde
et de devenir lui même
celui qui connaît le monde.**

Ajahn Chah