

Méditation Vipassana

avec Nicolas Derungs

Du 31 janvier au 2 février 2025



Un voyage de mille lieues a commencé par un pas.
Lao Tseu

Au cœur de l'hiver, ce weekend de méditation en silence invite à marquer un temps de pause dans nos activités quotidiennes et à s'offrir le cadeau de la présence à l'ici et maintenant. Qu'il neige ou qu'il pleuve, que notre cœur soit traversé de nuages ou emplis de sérénité, la pratique de la pleine conscience nous apprend à accueillir avec confiance l'expérience telle qu'elle est. Dans cette rencontre emplies d'authenticité, le cœur s'ouvre et la sagesse s'approfondit.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, il y a un contour en épingle à cheveux sur la droite. La maison Mudita est le grand chalet à gauche après ce virage. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le stage afin d'organiser les transports depuis Jaun.

Début du cours : vendredi 31 janvier (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h.

Fin du cours : dimanche 2 février vers 16h30.

Prendre avec soi : drap de lit, fourre de duvet et taie d'oreiller (duvets, oreillers et couvertures sont sur place), chaussures d'intérieur et de marche, vêtements chauds pour la marche (la maison est à 1300m d'altitude), linges de toilette, etc.

Prix de stage : 140 Frs à payer sur le CCP de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, no IBAN CH06 0900 0000 1713 2929 5. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation et le salaire du cuisinier. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, vous pouvez prendre contact avec nous pour adapter le prix.

Dana : selon la tradition, les enseignements sont considérés comme trop précieux pour être monnayés. Pour être accessibles à chacun, ils s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des stages.

Renseignements :
Nicolas Derungs
079/659 18 20



Inscriptions en ligne : www.mudita.ch
Contact : Adriana Orellana
adriana@mudita.ch