

Méditation Vipassana

avec Nicolas Derungs

Du 25 juillet au 27 juillet 2025



Vivre en pleine conscience, ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration, cela suffit. Thich Nhat Hanh

A l'heure où la montagne bourdonne, les feuilles frémissent et la rivière chante, marcher en silence et s'asseoir à l'écoute est un cadeau d'une riche simplicité. En pratiquant la méditation, la conscience demeure ouverte à la symphonie des sons, à la fresque éphémère des sensations, et à la danse des pensées. De ce point immobile, nous observons le monde émerger et se dissiper, encore et encore. En laissant la vie nous traverser, une compréhension plus profonde s'établit et la paix s'installe progressivement.

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 25 juillet (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h.

Fin du cours : dimanche 27 juillet 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 : Christèle Pugin
christele@mudita.ch