

PROGRAMME 2025-26

Cours de méditation

LAUSANNE avec Anne Michel et Adriana Orellana

Lundi soir : Vipassana, 17h à 19h ou 19h30 à 21h30

Dès le 18 août 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

Dès le 27 août Au Petit Soleil, 1632 Riaz

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

FRIBOURG groupe des anciens

Mercredi soir : 18h45 à 20h45

Dès le 27 août Planche - Inférieure 14

Infos : Alphonse Thalmann : 079 283 88 68

VEVEY avec Marjolaine Obrist

L'Atelier, rue de l'Union 10

Lundi soir : 17h40 à 19h

Infos : Marjolaine Obrist 078 788 84 62.

marjolaine.obrist@gmail.com

NEUCHÂTEL avec Nicolas Derungs

Mardi soir : 19h à 21h

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.dhammadapala.ch

18 juillet 18h30 à 21h et le 19 juillet de 9h à 17h

Salle du Tilleul 1081 Montpreveyres

RETRAITES RÉSIDENTIELLES

Maison MUDITA 1657 ABLÄNDSCHEN

Retraites individuelles – temps de séjour libre

27 juin au 24 juillet 2025

Tisara

Weekend Vipassana

25 au 27 juillet Nicolas Derungs

Retraite d'été : Vipassana et Dialogue Conscient

8 au 16 août Anne Michel

Retraite Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

22 au 26 août Bhante Bodhidhamma

Weekend Nature et Méditation

29 au 31 août

Christèle Pugin et Sarah Corthay

Retraite de Dialogue Conscient

4 au 7 septembre

Anne Michel et Adriana Orellana

Weekend Vipassana

19 au 21 septembre Nicolas Derungs

Retraite en silence

3 au 5 ou au 7 octobre Tisārā

Week-end Vipassana

24 au 26 octobre Christèle Pugin

Weekend Vipassana

21 au 23 novembre Adriana Orellana

Retraite de l'Avent

12 au 14 décembre Anne Michel

Retraite de Nouvel An

27 décembre au 1er janvier 2026 Anne Michel

Retraite d'hiver

4 au 11, au 18 ou au 24 janvier 2026

Anne Michel, Claire Chevalley, Adriana Orellana

Weekend Vipassana

6 au 8 janvier 2026 Nicolas Derungs

Retraite Vipassana

12 au 18 février 2026

Pascal Auclair www.voieboireale.org

Weekend de Dialogue Conscient

27 février au 1^{er} mars Adriana Orellana

Weekend Metta et Vipassana

13 au 15 mars Christèle Pugin

Retraite de Pâques Vipassana

2 au 6 ou au 11 avril Anne Michel

Retraite en silence

24 au 26 avril Adriana Orellana

Retraite de l'Ascension : Dialogue Conscient

13 mai au 17 mai Anne Michel

Retraite de la Pentecôte

22 au 25 mai Christèle Pugin

Retraite en silence

12 au 14 juin Adriana Orellana

Retraite Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

26 au 28 ou au 30 juin 2026

Banthe Bodhidhamma www.satipanya.org.uk

Retraites individuelles – temps de séjour libre

1^{er} au 24 juillet 2026 Tisara

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



**L'équanimité est
si paisible, si tranquille
que parfois on ne la voit pas.
C'est juste l'absence
de désir et d'aversion.**

Ajahn Chah

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. Merci de vérifier les informations sur le site avant de vous inscrire. www.mudita.ch

**Chacun aimerait être paisible,
ouvert et joyeux.
Chacun aimerait être libéré
de l'agitation, du stress et de
l'inquiétude.**

**Comment vivre en paix
en soi-même
et avec les autres ?**

Par la méditation, nous nous engageons sur un chemin de connaissance qui nous permet de recevoir les expériences de la vie, avec confiance et bienveillance. La vie n'est pas parfaite, mais elle peut être accueillie avec compassion. Plutôt que d'être enfermés dans nos projections et nos interprétations que nous croyons vraies, nous nous lions à l'expérience ici et maintenant en lui ouvrant notre cœur. Et nous vérifions qu'il y a en nous une force d'Être plus puissante et sage que l'expérience toujours changeante de la vie. Le chemin est possible parce que cette sagesse est là, déjà, en chacun de nous, et qu'elle ne demande qu'à éclore.



ASSOCIATION MUDITA

Programme 2025-26



**De même que la lumière
d'une lampe
met fin à l'obscurité,
une étincelle de sagesse
peut mettre fin
à l'ignorance qui dure
depuis la nuit des temps.**

Chan