

## PROGRAMME 2025

### Cours de méditation

#### LAUSANNE avec Anne Michel et Adriana Orellana

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

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

“Au petit Soleil”, Riaz

Infos : Christèle Pugin: 079 328 12 94

[christele@mudita.ch](mailto:christele@mudita.ch)

#### FRIBOURG groupe des anciens

Mercredi soir : 19h à 21h

Planche - Inférieure 14

Infos : Alphonse Thalman : 079 283 88 68

#### VEVEY avec différents intervenants

Lundi soir : 17h30 à 19h

L'Atelier, rue de l'Union 10

Infos : Marjolaine Obrist 078 788 84 62.

[marjolaine.obrist@gmail.com](mailto:marjolaine.obrist@gmail.com)

Mardi soir : Pratique libre en silence selon la méditation Vipassana de 18h à 19h15

Louis-Meyer 12

Infos : Nathalie ou Isabelle 079 661 74 28

#### NEUCHÂTEL avec Nicolas Derungs

Mercredi soir : 18h à 19h ou 19h à 20h30

Salle Yogâme, Place du Port 2, Neuchâtel

Infos : Nicolas Derungs : 079 659 18 20

Vous pouvez aussi consulter les infos sur le site [mudita.ch/cours-de-meditation/](http://mudita.ch/cours-de-meditation/)

#### JOURNÉES DE RETRAITE Vipassana ou Dialogue Conscient

Elles se tiennent à Lausanne, Fribourg, Vevey, Neuchâtel et Château-d'Œx. **Consultez le site pour les dates** [mudita.ch/evenements/categorie/journee-de-meditation/](http://mudita.ch/evenements/categorie/journee-de-meditation/)

## RETRAITES RÉSIDENTIELLES

### Maison Mudita 1657 Abländschen

#### Retraite d'hiver

5 au 12, 18 ou au 25 janvier 2025

Anne Michel, Claire Chevalley, Adriana Orellana

#### Weekend Vipassana

31 janvier au 2 février

Nicolas Derungs

#### Retraite Vipassana

5 au 11 février

Pascal Auclair [www.voieboreale.org](http://www.voieboreale.org)

#### Weekend Metta et Vipassana

14 au 16 mars

Christèle Pugin

#### Retraite de Pâques Vipassana

17 avril au 21 avril

Christèle Pugin

#### Retraite en silence

2 au 4 mai

Adriana Orellana

#### Retraite de l'Ascension : Dialogue Conscient

28 mai au 1 juin

Anne Michel

#### Retraite de la Pentecôte

6 au 9 juin

Sophie Boyer [www.sophieboyerdharma.com](http://www.sophieboyerdharma.com)

#### Retraites Individuelles - temps de séjour libre

27 juin - 24 juillet

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

Christèle Pugin & Sarah Corthay

29 au 31 août

#### 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 7 octobre

Tisārā

#### Week-end Vipassana

24 au 26 Octobre

Christèle Pugin

#### Weekend Vipassana

28 au 30 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

**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.

Inscriptions en ligne : [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

[info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)

Renseignements : Anne Michel

Tél. 021 653 71 63 [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)



**S'il y a la clarté dans le cœur,  
Il y aura la beauté dans le caractère.  
S'il y a la beauté dans le caractère,  
Il y aura l'harmonie dans nos foyers.  
S'il y a l'harmonie dans nos foyers,  
Il y aura l'ordre dans les pays.  
S'il y a l'ordre dans les pays,  
Il y aura la paix dans le monde.  
Tout commence  
Avec la clarté dans le cœur.  
Confucius**

**LA MÉDITATION VIPASSANA est un exercice de présence à l'instant, libre de toute saisie.**

Le mental nous enferme dans nos opinions, nos inquiétudes et nos résistances, que nous croyons objectives.

Par l'exercice de la méditation nous comprenons que la vie est un mystère de causes et d'effets, qui échappent à notre contrôle. Nous apprenons à lâcher prise de la réactivité et l'identification.

**Nous exerçons patiemment la présence bienveillante en accueillant l'instant tel qu'il est dans le corps, le cœur et le mental, avec simplicité. L'esprit apprend à être en repos dans le non-repos du monde.**

**La méditation nous aide à rester dans une attitude paisible, accueillante et humble lorsque la vie est difficile, et à l'apprécier pleinement lorsqu'elle est bienfaisante.**

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

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.

## **ASSOCIATION MUDITA**

### **Programme 2025**



**La méditation,  
C'est être généreux,  
Mais comme un oiseau blanc  
Dans la neige.**

**E.Bayda**