

# Méditation Vipassana

## Du 2 au 4 mai 2025

### Avec Adriana Orellana



*“ Nous avons tout en nous pour faire des expériences douloureuses  
quelque chose de nourrissant “*

*Anne Michel*

Cette retraite vous propose l'espace et le cadre pour cultiver la présence et se reconnecter à soi. A travers la pratique de la méditation et du silence, notre système nerveux se met en pause pour se ressourcer. Nous entraînons le corps, le cœur et l'esprit à recevoir et accepter l'expérience présente. Cela nous permet de prendre du recul par rapport à notre quotidien, nos difficultés. L'inquiétude et l'anxiété cèdent la place à la confiance et au lâcher-prise. Nous apprenons à accueillir l'instant présent tel qu'il se déroule de manière bienveillante et non réactive.

**Cette retraite est accessible à tous, débutants ou avancés dans la pratique de la méditation.**

**Lieu :** Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun.

**Début de la retraite :** Vendredi 2 mai à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

**Fin de la retraite :** Dimanche 4 mai 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 :** CHF 140.- à payer sur le compte de l' Association Mudita, IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5. Vous pouvez aussi payer en scannant le code QR en bas de la page. Ce prix comprend les frais d'hébergement et de nourriture.

**DANA :** Selon la tradition et pour être accessible à chacun, la rémunération des enseignants est faite sous forme de donation consciente - DANA. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement. Le paiement pour le dana se fait sur place à la fin de la retraite.

#### **Renseignements :**

Adriana Orellana

Mail : [adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)

#### **Inscriptions sur le site**

[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)



#### **Paiements Bancaires**

