

MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel

Du 27 décembre 2025 au 1er janvier 2026



Arrêter l'esprit ne veut pas dire
Arrêter les activités de l'esprit.
Cela veut dire que l'esprit reçoit
La totalité des expériences
Sans être dérangé.

Suzuki Roshi

Vivre le passage à une nouvelle année en silence.

Thème de la retraite : « Notre vraie demeure, c'est maintenant »

Par l'exercice de la méditation, nous apprenons à recevoir l'instant tel qu'il est avec sagesse et bienveillance. Les jugements, les doutes, l'inquiétude et les pensées envahissantes s'estompent. Nous comprenons mieux qui nous sommes vraiment et ce que nous pouvons demander à la vie. L'esprit s'ouvre à la sagesse et à la compassion et accepte le mystère de la vie. Ce chemin est possible parce que cette compréhension est là, déjà, en chacun de nous et qu'elle ne demande qu'à éclore.

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 est le grand chalet à gauche après le contour.

Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

Début du cours : samedi 27 décembre à 19 h (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du cours : jeudi 1er janvier 2026 vers 16 h 30.

Prendre avec soi : fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), bottes de neige et chaussures d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

Prix du stage : Frs 350-, à payer sur le no IBAN : CH06 09000 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, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation.

Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

Renseignements :

Anne Michel

Tél : 021 653 71 63 / 078 693 31 73

Mail : info@mudita.ch

Inscriptions : www.mudita.ch

Adriana Orellana

Mail : adriana@mudita.ch



Code QR
Paiements

