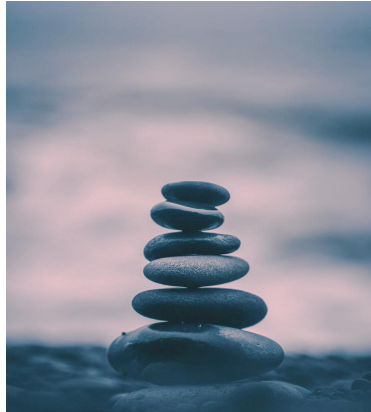


Méditation Vipassana
Du 28 au 30 novembre 2025
Avec Adriana Orellana



***“ 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 28 novembre à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

Fin de la retraite : dimanche 30 novembre 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

Inscriptions sur le site

www.mudita.ch



**Paielements
Bancaires**

