

MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel

Retraite de l'Avent du 12 au 14 décembre 2025



En cultivant la paix et le bonheur
En nous-même,
Nous cultivons la paix et le bonheur
Chez ceux que nous aimons
Et dans le monde entier
Thich Naht Hanh

Thème de la retraite : confiance dans l'instant

Comment vivre en paix ? Comment se libérer de la prolifération des pensées qui nous emprisonnent dans le jugement, l'inquiétude et le doute ?

La méditation nous amène à être pleinement présents à l'expérience dans l'instant. Nous découvrons la possibilité de vivre en paix avec les choses telles qu'elles sont, sans être en réaction, emprisonnés dans nos désirs, nos rejets, nos peurs ou nos espoirs. La vie se simplifie et le cœur s'ouvre à la sagesse et à la compassion.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite (ne pas aller sur Jaunpass) et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, après le restaurant du Zitbödeli, il y a un contour en épingle à cheveu 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 de la retraite : vendredi 12 décembre à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

Fin de la retraite : dimanche 14 décembre 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 : 140 frs. - 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, de transport, d'organisation, et le salaire du cuisinier. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, n'hésitez pas à prendre contact avec nous pour adapter le prix.

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 :

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 pour
paiements

