

# RETRAITE DE PÂQUES 2024

## MÉDITATION VIPASSANA AVEC ANNE MICHEL

Du jeudi 28 mars au Lundi 1 ou samedi 6 avril



*La seule façon d'apporter  
la paix au monde,  
est d'apprendre soi-même  
à vivre en paix. "*

*Le Bouddha*

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.

**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 :** Jeudi 28 mars à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h  
**Fin de la retraite :** Lundi 1 Avril ou samedi 6 avril 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 630.- pour les neuf jours ou CHF 280, pour les 4 jours, 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](mailto:info@mudita.ch)

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

Adriana Orellana  
Tél : 076 330 58  
Mail : [adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)



Code QR IBAN  
Association  
Mudita

