

Méditation Vipassana

Avec Pascal Auclair

Retraite en silence du 12 au 18 février 2026



Pascal Auclair est plongé dans l'étude et la pratique des enseignements bouddhistes depuis bientôt 30 ans. Il a participé à des retraites en Asie et en Amérique avec des maîtres réputés. Pascal a suivi quatre années de formation d'enseignant avec Joseph Goldstein et Jack Kornfield de l'Insight Meditation Society au Massachusetts et de Spirit Rock Meditation Center en Californie. Il enseigne maintenant dans ces deux centres de renommée internationale, ainsi qu'au Canada et en Europe. Sa formation classique, combinée à son profond savoir et à son expression créative lui confèrent une présence sage et compatissante. Sa chaleur humaine, son humour et sa profondeur d'esprit font de Pascal un professeur très apprécié.

« Il n'y a pas de meilleure arme pour la réalisation
De la vérité que celle-ci : s'accepter. » TNH

La méditation Vipassana permet à la conscience de se fortifier pour savoir accueillir, en vérité et avec amour, les différentes expériences de la vie.

Comment pouvons-nous rester présents et ouverts même lorsque nous nous sentons menacés ou irrités ? Lorsque la Pleine Conscience nous accompagne dans nos actes quotidiens, nos habitudes réactives n'ont plus l'espace d'exprimer ce qui est non bénéfique. Le silence intérieur s'installe tout naturellement, ainsi que l'accueil généreux à l'autre et à la vie.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen.

Début de la retraite : jeudi 12 février à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

Fin de la retraite : mercredi 18 février vers 16h30

Pour limiter le nombre de désistements de dernière minute, les inscriptions pour cette retraite ouvriront à partir du **12 novembre 2025**. Merci de ne pas vous inscrire si vous n'êtes pas certains de venir et de vous engager à venir et partir aux dates mentionnées ; si ce n'est pas possible pour vous, vous trouverez certainement une autre proposition de retraite qui vous conviendra.

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 : Frs 420.- pour les 6 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

Inscriptions : www.mudita.ch

Christèle Pugin

Mail : christele@mudita.ch



Code QR
Paiements

