

# RETRAITE DE L'ASCENSION

## DIALOGUE CONSCIENT AVEC ANNE MICHEL

du 8 au 12 Mai 2024



*Il est très important de savoir écouter l'autre avec compassion. Écouter avec compassion, c'est écouter avec la volonté de soulager l'autre de sa souffrance, sans le juger ni se mettre à distance.*

*Thich Naht Hanh*

Le Dialogue Conscient apporte la conscience et la tranquillité de la pratique traditionnelle de la méditation silencieuse dans notre interaction avec les autres. Il offre une méthode pour cultiver l'attention et la concentration de manière soutenue. Selon les conditions en nous et autour de nous, nos perceptions des autres et de nous-mêmes peuvent ouvrir le cœur à la sagesse ou créer les schémas habituels de stress et de réactivité. La pratique du Dialogue Conscient nous permet de faire face à la complexité de la dimension relationnelle en pleine conscience. Lorsque l'expérience est directement reçue ici et maintenant, une véritable investigation sur la nature de la souffrance et sur sa libération commence. Nos peurs s'adoucissent et la confiance et le calme peuvent s'installer, ancrés dans la sagesse et la compassion.

La retraite sera entièrement en silence, à part les moments de partage. Il y aura de l'assise, de la marche en pleine conscience et des enseignements. Les moments de silence seront suivis de temps de parole et d'écoute proposés dans des groupes de 2 ou plusieurs personnes avec des échanges structurés sur l'expérience de l'instant, ou sur un sujet précis lié au thème de la retraite.

**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 Zitbödéli, 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 :** Mercredi 8 mai à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h  
**Fin de la retraite :** Dimanche 12 mai 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 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 du 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

