

Meditation Vipassana
Retraite en Silence avec Anne Michel
Weekend de l'Avent du 8 au 10 décembre 2024



« Si tu aimes quelqu'un, le plus beau cadeau que tu puisses lui faire, c'est ta Présence . »

Thich Nhat Han

La méditation, c'est être là avec un cœur ouvert à l'autre et à soi-même.

L'exercice de la méditation nous amène à recevoir les expériences de la vie avec sérénité et confiance. Le mental, qui projette, s'inquiète ou se met en colère, devient peu à peu silencieux. La sagesse qui sommeille en nous s'éveille et l'esprit s'ouvre à la paix 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 : 6 décembre à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h
Fin de la retraite : 8 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 : 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, 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
Association
Mudita

