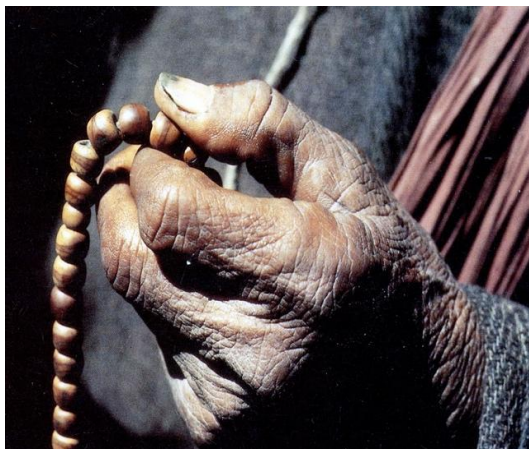


# VIPASSANA ET DIALOGUE CONSCIENT

AVEC ANNE MICHEL

Dimanche 30 juin au dimanche 7 juillet 2024



*« Certains construisent  
Des maisons de brique et de bois.  
Le Bouddha a enseigné que cette sorte de demeure  
N'est pas notre vraie demeure.  
C'est une maison du monde avec les lois du monde.  
Notre vraie demeure  
Est la paix intérieure »*

Ajahn Chah

Le Dialogue Conscient est un complément à la méditation Vipassana. C'est le développement de la Pleine Conscience, non seulement face à nous - même, mais en relation avec autrui. L'autre peut être merveilleux ou difficile, suivant les conditions. Il peut aider à développer notre sagesse intérieure ou être un obstacle. La pratique du Dialogue Conscient nous met en relation directe avec la beauté et la complexité du monde inter-relationnel et avec la puissance de purification de la présence lorsque l'expérience est conscientisée ici et maintenant.

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 avec des moments d'échanges structurés, sur un sujet précis lié au thème de la retraite. Voir [www.insightdialogue.org](http://www.insightdialogue.org)

**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 :** Dimanche 30 juin à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

**Fin de la retraite :** Dimanche 7 juillet 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 560.- pour les 8 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  
Association  
Mudita

