

Retraite d'été – Méditation Vipassana et Dialogue Conscient

Avec Anne Michel
du 8 au 16 août 2025



**A tout moment, si la présence est là, l'esprit est sauvé, en
sécurité, plein de sens et vivant.**

**Si nous ne sommes pas présents, nous sommes perdus,
nous avons perdu notre sens.**

U Tejaniya

L'exercice de la méditation Vipassana permet de développer une maîtrise de la conscience, qui peut recevoir les expériences de la vie avec sérénité et confiance. Le mental, qui projette, s'inquiète ou se met en colère, devient silencieux et nous ne sommes pas sans cesse identifiés avec l'expérience. Par la constance de cet exercice, notre expérience limitée et égocentrée de nous-même, des autres et du monde se transforme peu à peu en une expérience fraternelle, pleine de compassion et de paix. 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.

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

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 et en été, le bus 185 qui monte de Jaunpass jusqu'à Abländschen. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

Début de la retraite : Vendredi 8 août à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

Fin de la retraite : Samedi 16 août 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

Inscriptions : www.mudita.ch

Adriana Orellana

Mail : adriana@mudita.ch



Code QR
Association
Mudita

