



## RETRAITES INDIVIDUELLES

**Temps de séjour libre  
avec le soutien de Tisārā**

**27 Juin au 24 juillet 2025**

Pendant 4 semaines en été, la Maison Mudita accueille des personnes ayant déjà une expérience de la méditation qui voudraient s'engager pour un temps de pratique formelle en silence. Pour soutenir les méditants, un horaire est proposé avec des temps de pratique en groupe (puja du matin et soir, réflexions) et des temps de pratique libre.

Chaque jour il y a un temps de collaboration active pour la cuisine, le nettoyage et l'entretien de la maison.

Tisārā sera disponible pour des entretiens individuels et assurera la permanence pour le mois.

**Inscriptions :** nous vous demandons de commencer votre temps de retraite soit un mercredi, soit un vendredi, et de rester un minimum de trois jours.

**Début des retraites :** Vendredi 27 juin à 19h. Ensuite chaque mercredi et vendredi jusqu'au vendredi 18 juillet. Merci d'arriver entre 16h et 18h30.

**Fin des retraites :** Jeudi 24 juillet vers 16h30

**Lieu :** Maison Mudita, 1657 Abländschen. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle ou Broc Village jusqu'à Jaunpass puis le bus 185 qui vient jusqu'au village.

**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 de pluie et pour les journées fraîches (la maison est à 1300m d'altitude), linges de toilette, un réveil. Vous pouvez également louer le linge sur place pour 15 frs. - Il y a la possibilité de faire votre lessive pour les personnes qui restent plus d'une semaine.

**Prix :** Cette retraite se fera sur base de dana - donation consciente selon vos propres moyens tant pour la nourriture et l'hébergement que le soutien de Tisārā.

Nous vous demandons d'évaluer ce que vous pouvez donner et de nous indiquer le prix que vous vous engagez à payer pour les frais d'hébergement et de nourriture.

Paiement à l'avance sur le compte de Mudita IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5 ou sur place. Le dana pour le soutien offert par Tisārā se fait sur place avant de partir.

### Renseignements :

Tisārā

Mail : [tisara@mudita.ch](mailto:tisara@mudita.ch)

### Inscriptions sur le site

[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

Christèle Pugin

Mail : [christele@mudita.ch](mailto:christele@mudita.ch)



Paiements  
Bancaires

