

# Méditation Vipassana

avec Nicolas Derungs

Du 19 au 21 septembre 2025



*La présence consciente est ton refuge : conscience du changement des ressentis, des attitudes, des humeurs, des situations et du changement émotionnel. Reste près de cela, c'est un refuge indestructible.*

Ajahn Sumedho

Pour marquer le début de l'automne, ce weekend en silence invite à marquer une pause dans notre quotidien et à cultiver avec soin la pleine conscience. Que nous traversions une période d'expansion ou de contraction, la pratique de la méditation nous apprend à rencontrer l'expérience juste maintenant, avec confiance et bonté. A travers cette rencontre pleine de compassion, la sagesse s'approfondit et le cœur s'apaise.

**Lieu :** Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, il y a un contour en épingle à cheveux sur la droite. La maison Mudita est le grand chalet à gauche après ce virage. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le stage afin d'organiser les transports depuis Jaun.

**Début du cours :** vendredi 19 septembre. Merci d'arriver entre 17h et 19h. **Fin du cours :** dimanche 21 septembre 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 de stage :** 140 Frs à payer sur le CCP de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, no IBAN CH06 0900 0000 1713 2929 5. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation et le salaire du cuisinier. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, vous pouvez prendre contact avec nous pour adapter le prix.

**Dana :** selon la tradition, les enseignements sont considérés comme trop précieux pour être monnayés. Pour être accessibles à chacun, ils s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des stages.

Renseignements : Nicolas Derungs  
079/659 18 20

Inscriptions en ligne : [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

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

