Méditation Vipassana

Avec Christèle Pugin

Du 24 au 26 octobre 2025

Notre tâche consiste à apprendre
à voir les choses telles qu'elles sont
afin d'être en mesure de cesser de
créer des problèmes inutiles.
Ajahn Jayasãro

Comment trouver la paix au milieu de l'agitation du monde ? Comment savoir accueillir avec sagesse et bonté les différentes expériences de la vie ? La Méditation vipassana est un exercice de présence à l'instant qui permet à la conscience de se fortifier pour savoir recevoir avec confiance et détente l'expérience toujours changeante de la vie.

Avec l'exercice de la méditation nous apprenons à voir les choses telles qu'elles sont, à rester reliés à notre cœur et à être libres de nos peurs, de nos attachements et de la réactivité.

Lien vers la Biographie de Christèle

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass) et suivre Abländschenstrasse sur environ 7 km. Passer le restaurant Zitbödeli, monter encore 1km, puis faire le contour en épingle à cheveux sur la droite qui mène en haut du village. 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 et ensuite un taxi collectif jusqu'à Abländschen.

Début du cours : vendredi 24 octobre à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

Fin du cours : dimanche 26 octobre 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 : Christèle Pugin
Mail : christele@mudita.ch

Paiements
Bancaires

Inscriptions en ligne : www.mudita.ch
Contact : Christèle Pugin
Mail : christele@mudita.ch