Journée Dialogue Conscient

20 mars, 19 juin et 6 novembre 2022 à Vevey

Avec Claire Chevalley

Le Dialogue Conscient 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, même menaçant, 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 interrelationnel et avec la puissance de purification de la présence, lorsque l'expérience est conscientisée ici et maintenant. Nos peurs relationnelles s'adoucissent, nos efforts pour être reconnus diminuent. La confiance s'installe, ancrée dans l'instant et libérée des projections et des doutes. Le Dialogue Conscient a été créé par Gregory Kramer, voir www.metta.org.

Lieu : Atelier de Yoga Espace Heureux, 33 rue des Bosquets, 1800 Vevey.
La rencontre comportera des temps de méditation guidée, d'assise, de marche en pleine conscience et d'enseignements. Elle se déroulera en silence, à part les moments de partage ou d'enseignement.

Horaires : 9h30 à 16h. Des boissons chaudes (thé-tisane) seront à disposition. Pour le repas de midi, chacun apporte son pique-nique.

Prendre avec soi : un coussin ou tabouret de méditation (pour ceux qui viennent en transports publics il y en a quelques uns à disposition) et un pique-nique pour le repas de midi.

Prix: une contribution de 10Frs est demandée pour la location de la salle. Merci de payer la somme à votre arrivée, et pas par internet.
DANA : selon la tradition et pour être accessibles à chacun, les enseignements, considérés comme trop précieux pour être monnayés, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

Renseignements:
Claire Chevalley
026/924.75.43

Inscriptions: Association Mudita
info@mudita.ch
www.mudita.ch