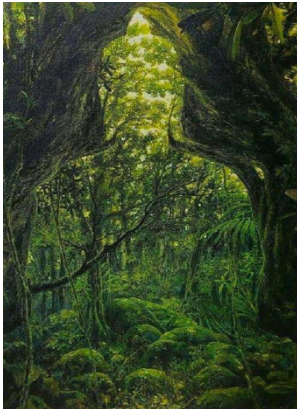


Méditation et nature

Du 11 au 13 juin 2021 à Abländschen



"Nous nous sommes perdus dans l'action, la pensée, le souvenir, l'anticipation - dans un labyrinthe complexe et un monde de problèmes. Nous avons oublié ce que les pierres, les plantes et les animaux savent encore. Nous avons oublié comment être calme, nous-mêmes, être là où se trouve la vie: ici et maintenant".

Eckart Tolle

Ce week-end est une invitation à vous arrêter et à laisser de côté les préoccupations du quotidien pour vous reconnecter à la vie, pour vous donner complètement à la respiration de la nature, à l'écoute des sons, à la vue des couleurs et des formes de la forêt. C'est un week-end pour vous ressourcer, vous détendre, pour simplement être.

Durant ces deux jours, le travail intérieur va se développer dans une alternance de moments d'exploration dans la forêt, de méditation et de créations dans la nature.

La retraite se déroulera partiellement en silence. Certains moments seront ouverts à la parole (premier repas, partages). D'autres se dérouleront en silence (méditation, créations, repas,...).

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 puis un taxi collectif.

Début du cours: vendredi 11 juin à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 18h et 19h!

Fin du cours: dimanche 13 juin vers 16h00.

Prendre avec soi: drap de lit, fourre de duvet et taie d'oreiller (duvets, oreillers et couvertures sont sur place), linges de toilette, pantoufles.

Pour dehors : un thermos, de quoi vous asseoir sur un sol humide, des bonnes chaussures de marche imperméables, des vêtements peu dommages, chauds et adaptés à la météo (attention, la maison est à 1300m d'altitude), une veste et un pantalon imperméables, chapeau et crème solaire si besoin.

-Hébergement, nourriture, organisation et salaire du cuisinier : 140 Frs, à payer sur le CCP de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, no 17-132929-5

-Animation : Dana, Les animatrices dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin du stage. Le principe du Dana permet à chacun de participer de manière consciente, sans limites liées à l'argent.

Renseignements:

Sarah Corthay / Christèle Pugin
021/652.56.36 / 026.912.26.81
www.mudita.ch



Inscriptions: Association Mudita
Contact: Claire et Jean Chevalley
026/924.75.43
info@mudita.ch