

## PROGRAMME 2021

**LAUSANNE avec Anne Michel**

Lundi soir : 17h à 19h et 19h30 à 21h30

Dès le 4 janvier

Salle Espace pour Soi, Rue Traversière 3

Infos : Anne Michel. 021 653 71 63

**BULLE avec Christèle Pugin**

Mardi soir : 19h30 à 21h30

Dès le 5 janvier

Fondation Emergence

Infos : Christèle Pugin : 026 912 26 81

**FRIBOURG ou ORON-la-Ville avec Christèle Pugin**

Mercredi soir, en alternance tous les 15 jours

Centre Richemond ou Espace Yoga Nataraja

Dès le 6 janvier 19h30 à 21h30 ou 21h

Infos : Christèle Pugin : 026 912 26 81

**VEVEY avec Marjolaine Obrist.**

Lundi soir : 17h40 à 19h

Dès le 4 janvier

Salle Espace Heureux

Infos : Marjolaine Obrist, 078 788 84 62

### JOURNÉES DE RETRAITE

Journées Vevey, Château d'Oex,

Fribourg ou Neuchâtel

Vipassana ou Dialogue Conscient :

17 janvier, 7 fév, 28 fév, 14 mars, 25 avril, 2 mai, 13 juin,

19 septembre, 3 octobre, 21 novembre, 12 décembre

*Consulter notre site sous « journées » pour infos*

### RETRAITES RESIDENTIELLES

**MAISON MUDITA 1657 ABLÄNDSCHEN**

**Retraite de Nouvel An**

27 décembre au 1<sup>er</sup> janvier 2021

Anne Michel

**Retraite d'hiver**

9 au 30 janvier 2021

Anne Michel, Claire Chevalley

**Retraite Vipassana**

jeudi 4 au mardi 9 février

Tisara

**Weekend Metta et Vipassana**

19 au 21 mars

Christèle Pugin

**Retraite de Pâques Vipassana**

1 au 10 avril, ou au 5 avril

Anne Michel et Nicolas Derungs

**Retraite de méditation en silence**

7 au 11 mai

Ajahn Abhinando [www.dhammadapala.ch](http://www.dhammadapala.ch)

**Dialogue Conscient**

Ascension, du 12 au 16 mai

Anne Michel

**Retraite de la Pentecôte**

21 au 24 mai

Christèle Pugin

**Weekend nature et méditation**

11 au 13 juin

Sarah Corthay et Christèle Pugin

**Méditation en silence**

2 au 7 juillet

Ajahn Khemasiri [www.dhammadapala.ch](http://www.dhammadapala.ch)

**Retraite intensive d'été**

Vipassana et Dialogue Conscient

13 au 21 août 2021

Anne Michel

**Vipassana, selon Mahasi Sayadaw**

8 au 12 octobre, ou au 10 octobre

Banthe Bodhidhamma [www.satipanya.org.uk](http://www.satipanya.org.uk)

**Weekend Vipassana**

12 au 14 novembre

Christèle Pugin

**Retraite de l'Avent**

3 au 5 décembre

Anne Michel

**Retraite de Nouvel An**

27 décembre au 1<sup>er</sup> janvier 2022

Anne Michel

**Retraite d'hiver**

9 au 30 janvier 2022

Anne Michel, Claire Chevalley

### Retraites en France avec Anne Michel

**Retraite résidentielle 28231 Epernon FR**

Vipassana et Dialogue Conscient

5 au 10 mars 2021

**Dialogue Conscient**

Forum 104 75006 Paris

11 et 12 septembre 2020

**DANA** : Selon la tradition Theravada, pour que les enseignements soient accessibles à chacun, la rétribution pour les enseignants se paie sur donation. Le prix de la retraite couvre les frais de nourriture, hébergement et organisation. Pour leur rétribution, les enseignants dépendent des dons offerts librement à la fin de la retraite.

**Ce programme peut comporter des changements.**

**Vous pouvez vérifier sur le site avant de vous inscrire.**

**Renseignements :** Anne Michel

Tél. 021 653 71 63 [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

**Inscriptions :** Association Mudita

Claire et Jean Chevalley Tél : 026 924 75 43

[info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)



« Je continue à marcher, à voyager.  
Je reste un voyageur.  
Ce voyageur est à la fois égaré  
dans un monde illusoire,  
où les apparences ne sont pas  
toujours très jolies,  
et relié à un monde profond  
où le chemin se révèle  
d'une grande simplicité.  
Je fréquente donc simultanément  
le monde de la multiplicité chaotique,  
plein des faux-semblant,  
et le monde de l'Unité,  
lumineux et simple. »  
Maurice Bézart



**LA MEDITATION VIPASSANA est un exercice de présence à l'instant, libre de toute saisie.**

Le mental nous enferme dans nos opinions, nos projections et nos interprétations que nous croyons objectives.

Par l'exercice de la méditation nous comprenons que la vie est un mystère de causes et d'effets, qui échappent à notre contrôle. Nous apprenons à lâcher la réactivité et l'identification.

**Nous exerçons la simplicité, par une attitude ancrée dans l'ouverture du cœur et la confiance.**

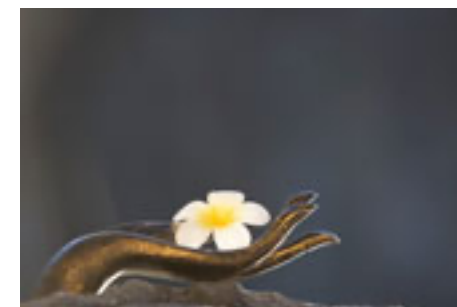
**La méditation nous aide à rester dans une attitude paisible, joyeuse et humble qui sait accepter la vie telle qu'elle est.**

Cet exercice spirituel ne demande aucune compétence particulière. Il est ouvert à chacun, quels que soient sa philosophie, son éthique ou sa religion.

Pour être accessibles à toutes les bourses, nous essayons de maintenir les cours et les stages à un prix bas. Notre association a un fond de sponsoring et nous pouvons aider financièrement ceux pour qui le prix d'un stage est trop élevé. N'hésitez pas à faire appel à nous, plutôt que de renoncer à participer à une retraite.

## Association Mudita

### Programme 2021



**« Un cœur « vide »  
ne veut pas dire  
qu'il n'y a rien à l'intérieur.  
Il est vide de saisie,  
mais il est plein de sérénité. »  
Ajahn Chah**