

## PROGRAMME 2023 - 2024

### LAUSANNE avec Anne Michel et Adriana Orellana

Lundi soir : Vipassana, 17h à 19h00 ou 19h30 à 21h30

Dès le 21 août, salle «Espace pour Soi»

Vendredi : Dialogue Conscient, 12h à 14h

Infos: Anne Michel: 021 653 71 63, 078 693 31 73

### BULLE avec Christèle Pugin

Mercredi soir : de 18h30 à 20h30

Dès le 30 août, Fondation Emergence

Infos : Christèle Pugin: 026 912 26 81 [christele@mudita.ch](mailto:christele@mudita.ch)

### FRIBOURG groupe des anciens

Mercredi soir, 18h45 à 20h45

Dès le 23 août, Planche - Inférieure 14

Infos : Alphonse Thalman. 079 283 88 68

### VEVEY avec différents enseignants

L'Atelier, rue de l'Union 10

Lundi soir : 17h40 à 19h

Infos : Marjolaine Obrist 078 788 84 62.

[marjolaine.obrist@gmail.com](mailto:marjolaine.obrist@gmail.com)

### NEUCHÂTEL avec Nicolas Derungs

Mardi soir : 19h à 21h

Dès le 5 septembre, salle de l'Almulette

Infos : Nicolas Derungs : 079 659 18 20

## JOURNÉES DE RETRAITE

Journées Lausanne, Fribourg, Vevey, Neuchâtel :

Vipassana ou Dialogue Conscient :

*Consulter notre site sous « journées » pour infos*

## RETRAITES RESIDENTIELLES

Maison MUDITA 1657 ABLÄNDSCHEN

Retraite individuelle du 8 juillet au 6 août 2023

Temps de séjour libre

Tisara sera présente pour un support.

Retraite d'été

Vipassana et Dialogue Conscient

11 au 19 août

Anne Michel

Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

25 au 29 août (ou au 27 août)

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

Weekend nature et méditation

1<sup>er</sup> au 3 septembre

Christèle Pugin et Sarah Corthay

Weekend de Dialogue Conscient

22 au 24 septembre

Claire Chevalley

Retraite en silence

6 au 10 octobre (ou du 6 au 8)

Tisara

Week-end Vipassana

27 au 29 octobre

Nicolas Derungs

Weekend Vipassana et Metta

17 au 19 novembre

Christèle Pugin

Retraite de l'Avent

8 au 10 décembre

Anne Michel

Retraite de Nouvel An

27 décembre au 1<sup>er</sup> janvier 2024

Anne Michel

Retraite d'hiver

7 au 27 janvier 2024

Anne Michel, Claire Chevalley, Adriana Orellana

Weekend Vipassana

9 au 11 février

Nicolas Derungs

Retraite Vipassana

15 au 21 février

Pascal Auclair [www.voieboeale.org](http://www.voieboeale.org)

Weekend Metta et Vipassana

8 au 10 mars

Christèle Pugin

Retraite de Pâques Vipassana

28 mars au 6 avril

Anne Michel

Retraite en silence

19 au 21 avril

Adriana Orellana

Retraite de l'Ascension

Dialogue Conscient

8 au 12 mai

Anne Michel

Retraite de la Pentecôte

17 au 20 mai

Christèle Pugin

Retraite en silence

7 au 12 juin

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

Retraite d'été

Vipassana et Dialogue Conscient

30 juin au 7 juillet

Anne Michel

Soirée et journée

27 et 28 juillet

Enseignant à définir

Retraite individuelle du 12 juillet au 4 août 2024

Temps de séjour libre

Tisara sera présente pour un support.

**DANA** : Selon la tradition Theravada, pour que les enseignements soient accessibles à chacun, les cours se paient sur donation. Pour vivre, payer leur loyer, leur nourriture, leurs assurances, etc., les enseignants dépendent des dons offerts librement à la fin de la retraite.

**Renseignements** : Anne Michel

Tél. 021 653 71 63 [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)

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

Adriana Orellana / [adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)



**Vue depuis Satipanya, le monastère de Banthe Bodhidhamma dans le pays de Galle**

**Souvenez-vous de qui vous êtes vraiment.  
Souvenez-vous du Bouddha en vous.  
Celui qui peut être éveillé est là, présent.  
Souvenez-vous de votre propre nature  
de Bouddha.**

**Le Bouddha**

Pour que chacun puisse venir méditer, nous essayons de maintenir les retraites à un prix modéré. Notre Association peut aider financièrement celles et ceux pour qui le prix d'un stage est trop élevé. N'hésitez pas à demander une aide plutôt que de renoncer à une retraite.

Ce programme peut comporter des changements.  
Vous pouvez vérifier sur le site **avant de vous inscrire.**



**Qui suis-je ?**

**Est-ce que je suis présent(e) ?**

**Qu'est-ce que la vie veut de moi ?**

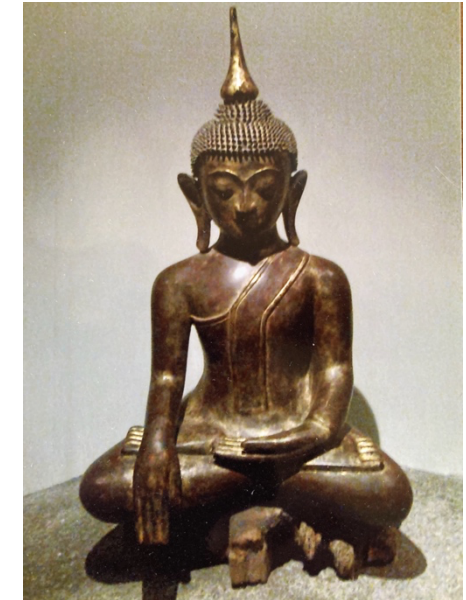
**Qu'est-ce que le bonheur ?**

Par l'exercice de la méditation, nous comprenons mieux qui nous sommes vraiment et ce que nous pouvons demander de la vie. Nous apprenons à recevoir l'instant tel qu'il est avec confiance et bienveillance. Les jugements, les doutes et les pensées envahissantes s'estompent. La paix s'installe peu à peu et l'esprit s'ouvre à la sagesse, à la joie, à la compassion, et au mystère de la vie. Ce chemin est possible parce que cette compréhension est là, déjà, en chacun de nous, et qu'elle ne demande qu'à éclore.

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

## **ASSOCIATION MUDITA**

### **Programme 2023-2024**



**« Lorsque j'aurai appris  
A embrasser  
Le dieu des ténèbres  
Aussi bien que celui  
De la lumière,  
Je verrai à jamais. »  
Rumi**