

PROGRAMME 2026

Cours de Méditation

LAUSANNE avec Anne Michel et Adriana Orellana

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

Dès le 5 janvier Salle «Espace pour Soi»

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

BULLE avec Christèle Pugin

Mercredi soir : 18h30 à 20h30

Dès le 7 janvier Au Petit Soleil, 1632 Riaz

Infos : Christèle Pugin : 079 328 12 94

christele@mudita.ch

FRIBOURG groupe des anciens

Mercredi soir : 19h à 21h

Dès le 14 janvier Planche - Inférieure 14

Infos : Alphonse Thalmann : 079 283 88 68

VEVEY Avec Marjolaine Obrist

Lundi soir : 17h40 à 19h

Dès le 5 janvier L'Atelier, rue de l'Union 10

Infos : Marjolaine Obrist 078 788 84 62

marjolaine@mudita.ch

NEUCHÂTEL avec Nicolas Derungs

Mercredi soir : 18h à 20h

Dès le 14 janvier Salle de l'Almulette

Infos : Nicolas Derungs : 079 659 18 20

Vous pouvez aussi consulter les infos sur le site

mudita.ch/cours-de-meditation

Journées de Retraite Vipassana ou Dialogue Conscient

Elles se tiennent à Lausanne, Fribourg, Vevey, Neuchâtel et Château-d'Œx. Consultez le site pour les dates

mudita.ch/retraites-journees/type-journee

Retraites Résidentielles

Maison Mudita 1657 Abländschen

Retraite d'hiver

4 au 11, au 18 ou au 24 janvier 2026 avec

Anne Michel, Claire Chevalley, Adriana Orellana

Weekend Vipassana

6 au 8 février avec Nicolas Derungs

Retraite Vipassana

12 au 18 février avec Pascal Auclair

www.voieboeale.org

Weekend de Dialogue Conscient

27 février au 1^{er} mars avec Adriana Orellana

Weekend Metta

13 au 15 mars avec Christèle Pugin

Retraite de Pâques Vipassana

2 au 6 ou au 11 avril avec Anne Michel

Weekend Vipassana

24 au 26 avril avec Adriana Orellana

Retraite de l'Ascension : Dialogue Conscient

13 mai au 17 mai avec Anne Michel

Retraite de la Pentecôte

22 au 25 mai avec Christèle Pugin

Weekend Vipassana

5 au 7 juin avec Adriana Orellana

Retraite Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

26 au 28 ou au 30 juin

Avec Bhante Bodhidhamma

www.satipanya.org.uk

Retraites individuelles – temps de séjour libre

1^{er} au 24 juillet avec Tisara

Weekend Vipassana

24 au 26 juillet avec Nicolas Derungs

Retraite d'été : Vipassana et Dialogue Conscient

7 au 15 août avec Anne Michel

Weekend Nature et Méditation

28 au 30 août

Avec Christèle Pugin et Sarah Corthay

Weekend Vipassana

4 au 6 septembre avec Nicolas Derungs

Retraite Vipassana

18 au 21 septembre avec Christèle Pugin

Retraite en silence

2 au 4 ou au 6 octobre avec Tisārā

Méditation et enseignements

10 octobre, soirée, et 11 octobre, journée

Avec Ajahn Khemasiri www.dhammadapa.ch

Retraite Vipassana

15 au 18 octobre avec Sophie Boyer

Weekend Vipassana

30 oct au 1^{er} novembre avec Adriana Orellana

Weekend Vipassana

13 au 15 novembre avec Nicolas Derungs

Weekend Vipassana

27 au 29 novembre avec Christèle Pugin

Retraite de l'Avent

11 au 13 décembre avec Anne Michel

Retraite de Nouvel An

27 décembre au 1^{er} janvier 2027 avec Anne Michel

Retraite d'hiver

10, au 17, au 24 ou au 31 janvier 2027
avec plusieurs enseignants

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

Inscriptions en ligne : www.mudita.ch



**Nous ne pouvons pas faire
de grandes choses
en ce monde.**

**Nous ne pouvons faire
que de petites choses
avec un grand amour.**

Mère Thérèse

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. Merci de vérifier les informations sur le site avant de vous inscrire. www.mudita.ch

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 2026



**À tout moment,
si la présence est là,
l'esprit est sauvé, en sécurité,
plein de sens et vivant.
Si nous ne sommes pas présents,
nous sommes perdus,
nous avons perdu notre sens.**

U Tejaniya