

## PROGRAMME 2026

### Cours de Méditation

#### **LAUSANNE avec Anne Michel et Adriana Orellana**

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

**Salle «Espace pour Soi»**

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

#### **BULLE avec Christèle Pugin**

**Mercredi soir** : 18h30 à 20h30

**Au Petit Soleil, 1632 Riaz**

Infos : Christèle Pugin : 079 328 12 94

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

#### **FRIBOURG groupe des anciens**

**Mercredi soir** : 19h à 21h

**Planche - Inférieure 14**

Infos : Alphonse Thalmann : 079 283 88 68

#### **VEVEY Avec Marjolaine Obrist**

**Lundi soir** : 17h40 à 19h

**L'Atelier, rue de l'Union 10**

Infos : Marjolaine Obrist 078 788 84 62

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

#### **NEUCHÂTEL avec Nicolas Derungs**

**Mercredi soir** : 18h à 20h

**Salle de l'Almulette**

Infos : Nicolas Derungs : 079 659 18 20

**Vous pouvez aussi consulter les infos sur le site**

[Programme des cours](#)

### **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**

[Programme des journées](#)

### **Retraites Résidentielles**

#### **Maison Mudita 1657 Abländschen**

##### **Weekend Vipassana**

**6 au 8 février avec Nicolas Derungs**

##### **Retraite Vipassana**

**12 au 18 février avec Pascal Auclair**

[www.voieboireale.org](http://www.voieboireale.org)

##### **Weekend de Dialogue Conscient**

**27 février au 1<sup>er</sup> 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](http://www.satipanya.org.uk)

##### **Retraites individuelles – temps de séjour libre**

**1<sup>er</sup> au 24 juillet avec Tisara**

##### **Weekend Vipassana**

**24 au 26 ou au 28 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**

##### **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.dhammadapala.ch](http://www.dhammadapala.ch)**

##### **Retraite Vipassana**

**15 au 18 octobre avec Sophie Boyer**

##### **Weekend Vipassana**

**30 oct au 1<sup>er</sup> 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 1er 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](mailto:info@mudita.ch)

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