

PROGRAMME 2026-27

Cours de méditation

LAUSANNE avec Anne Michel et Adriana Orellana

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

Dès le 17 août 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 26 août 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 26 août Planche - Inférieure 14

Infos : Alphonse Thalman : 079 283 88 68

VEVEY Avec Marjolaine Obrist

Lundi soir : 17h40 à 19h

Dès le 17 août L'Atelier, rue de l'Union 10

Infos : Marjolaine Obrist 078 788 84 62

marjolaine.obrist@gmail.com

Pratique libre en silence selon la méditation Vipassana.

Mardi soir : 17h 45 à 19h15

Dès le 1 septembre rue du Torrent 1

Infos : Nathalie ou Isabelle 079 661 74 28

NEUCHÂTEL avec Nicolas Derungs

Mercredi soir : 19h à 20h 45

Dès le 19 août Rue du Crêt-Taconnet 24

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/evenements/categorie/journee-de-meditation/

Méditation et enseignements

10 octobre, soirée, et 11 octobre, journée

Avec Ajahn Khemasiri www.dhammadapa.ch

Salle du Tilleul 1081 Montpreveyre

RETRAITES RÉSIDENTIELLES

Maison MUDITA 1657 ABLÄNDSCHEN

Retraites individuelles – temps de séjour libre
1^{er} au 23 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 lundi 21 septembre avec Christèle Pugin

Retraite en silence

2 au 4 ou au 6 octobre avec Tisārā

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

Retraite 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 30 janvier 2027

Avec Anne Michel, Claire Chevalley,

Adriana Orellana et Nicolas Derungs

Weekend Vipassana

5 au 7 février 2027 avec Nicolas Derungs

Retraite Vipassana

11 au 17 février 2027 avec Pascal Auclair

www.voieboreale.org

Weekend de Dialogue Conscient

26 au 28 février 2027 avec Adriana Orellana

Weekend Metta et Vipassana

12 au 14 mars 2027 avec Christèle Pugin

Retraite de Pâques Vipassana

25 mars au 3 avril 2027 avec Anne Michel

Week-end Vipassana

16 au 18 avril 2027 avec Adriana Orellana

Retraite de l'Ascension : Dialogue Conscient

5 au 9 mai 2027 avec Anne Michel

Retraite de la Pentecôte

14 au 17 mai 2027 avec Christèle Pugin

Retraite en silence

4 au 6 juin 2027 avec Adriana Orellana

Retraite Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

25 au 27 ou au 29 juin 2027 avec Bhante

Bodhidharma www.satipanya.org.uk

Retraites individuelles – temps de séjour libre

2 au 28 juillet 2027 avec Tisara

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



**Après l'intensité des rencontres
Avec l'enfer et le paradis,
Vient un temps
Où il y a une solidité,
Une simplicité,
Un profond contentement,
Pour rien. Anne**

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

**Chacun aimerait être paisible,
ouvert et joyeux.
Chacun aimerait être libéré
de l'agitation, du stress et de
l'inquiétude.**

**Comment vivre en paix
avec les autres ?
En vivant en paix avec soi-même.**

Par la méditation, nous nous engageons sur un chemin de connaissance qui nous permet de recevoir les expériences de la vie, avec confiance et bienveillance. La vie n'est pas parfaite, mais elle peut être accueillie avec compassion. Plutôt que d'être enfermés dans nos projections et nos interprétations que nous croyons vraies, nous nous lions à l'expérience ici et maintenant en lui ouvrant notre cœur. Et nous vérifions qu'il y a en nous une force d'Être plus puissante et sage que l'expérience toujours changeante de la vie. Le chemin est possible parce que cette sagesse est là, déjà, en chacun de nous, et qu'elle ne demande qu'à éclore.



ASSOCIATION MUDITA

Programme 2026-27



**Sans sagesse,
Tu perçois tout de travers,
Et sans compassion
Ta sagesse
ne vaut pas grand-chose.
Matthieu Ricard**