

Méditation Vipassana Avec Christèle Pugin

Du 8 au 10 mars 2024



"Il ne s'agit pas de changer quoi que ce soit mais de ne s'accrocher à rien et d'ouvrir les yeux et le cœur".

Jack Kornfield

Par la pratique de la méditation, nous apprenons à être présents et à voir nos évaluations et nos réactivités ; nous apprenons à reconnaître et à rencontrer les endroits les plus endurcis en nous mêmes. Comment être bons et tendres avec ce qui est là ? Comment entrer en amitié avec la totalité de l'expérience ? En cultivant la bienveillance dans l'instant, nous créons un espace de réceptivité en nous et nous amenons notre cœur à s'ouvrir et notre esprit à se détendre. Durant cette retraite, l'accent sera mis l'exercice de Metta, la bienveillance.

Lieu: Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass) et suivre Abländschenstrasse sur environ 7 km. Passer le restaurant Zitbödeli, monter encore 1km, puis faire le contour en épingle à cheveux sur la droite qui mène en haut du village. La maison Mudita est le grand chalet à gauche après ce virage. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun et un taxi ou un bus jusqu'à Abländschen.

Début du cours: vendredi 8 mars à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h!

Fin du cours: dimanche 10 mars vers 16h30.

Prendre avec soi: drap de lit, fourre de duvet et taie d'oreiller (duvets, oreillers et couvertures sont sur place), chaussures d'intérieur et de marche, vêtements chauds pour la marche (la maison est à 1300m d'altitude), linges de toilette, etc.

Prix : CHF 140.- à payer sur le compte de l' Association Mudita, IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5. Vous pouvez aussi payer en scannant le code QR en bas de la page.

Ce prix comprend les frais d'hébergement, de transport, d'organisation, et le salaire du cuisinier. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, n'hésitez pas à prendre contact avec nous pour adapter le prix.

Dana : Selon la tradition et pour être accessible à chacun, la rémunération des enseignants est faite sous forme de donation consciente - DANA. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement. Le paiement pour le dana se fait sur place à la fin de la retraite.

Renseignements :

Christèle Pugin

Mail : christele@mudita.ch

Inscriptions en ligne : www.mudita.ch

Contact : Adriana Orellana

Mail : adriana@mudita.ch



Code QR

Association

Mudita

