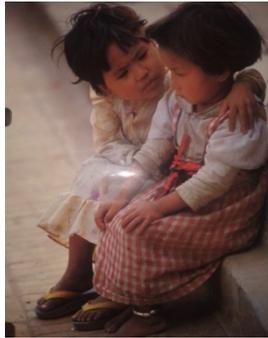


MEDITATION VIPASSANA

Retraite en silence

Avec Anne Michel

Weekend de l'Avent du 9 au 11 décembre 2022



*« Si tu aimes
quelqu'un, le plus
beau cadeau que
tu puisses lui faire,
c'est ta Présence . »*

Thích Nhất Hạnh

La Méditation, c'est être là pleinement en soi-même et avec l'autre, dans l'instant.

Le thème de la retraite sera lié au développement de **l'amitié avec soi-même, en soi-même, qui ouvre naturellement à l'amitié avec l'autre**. Se libérer de l'anxiété, de la peur du regard de l'autre, ou du stress de l'exigence, et s'ouvrir à la vérité et à la compassion en nous et autour de nous

Lieu: Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite (ne pas aller sur Jaunpass) et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, après le restaurant du Zitbödéli, il y a un contour en épingle à cheveu sur la droite. La maison est le grand chalet à gauche après le contour. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

Début du cours : vendredi 9 décembre à 19h (merci d'arriver entre 17 et 19h)

Fin du cours : dimanche 11 décembre vers 16h30

Prendre avec soi : fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), chaussures de marche et d'intérieur, chaussures et vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

Prix du stage: Frs 140.-, à payer sur le CCP de l' Association Mudita, 1000 Lausanne, no 17- 132929-5
ou IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5

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, les enseignements, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

Renseignements :

Anne Michel

Tél : 021 653 71 63, 078 693 31 73

Mail : info@mudita.ch



Inscriptions : www.mudita.ch

Contact : Adriana Orellana

Tél : 076 330 58 16

Mail : adriana@mudita.ch