

Méditation Vipassana

Avec Christèle Pugin

Du 17 au 20 mai 2024



"La souffrance commence à se dissoudre quand nous sommes capables de remettre en question la croyance ou l'espoir qu'il existe un endroit quelconque où se cacher".

Pema Chödrön

Comment trouver la paix au milieu de l'agitation du monde ? Comment savoir accueillir avec sagesse et bonté les différentes expériences de la vie ?

LA MEDITATION VIPASSANA est un exercice de présence à l'instant qui permet à la conscience de se fortifier pour savoir recevoir avec confiance et détente l'expérience toujours changeante de la vie. Avec l'exercice de la méditation nous apprenons à voir les choses telles qu'elles sont, à rester reliés à notre cœur et à être libres de nos peurs, de nos attachements et de la réactivité.

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 17 mai à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h!

Fin du cours: lundi 20 mai 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 de stage: 210 Frs à payer sur le CCP de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, no 17- 132929-5 ou IBAN CH06 0900 0000 1713 2929. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation et le salaire du cuisinier. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, vous pouvez prendre contact avec nous pour adapter le prix.

Dana: selon la tradition, les enseignements sont considérés comme trop précieux pour être monnayés, et, pour être accessibles à chacun, ils s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des stages.

Renseignements:
Christèle Pugin
christele@mudita.ch



Inscriptions: en ligne, www.mudita.ch
Contact: Adriana Orellana
adriana@mudita.ch