

# Journée Dialogue Conscient

**Dimanche 15 Juin 2025**

Avec Claire Chevalley



Le Dialogue Conscient est le développement de la Pleine Conscience, non seulement face à nous - même, mais en relation avec autrui. L'autre peut être merveilleux ou difficile, même menaçant, suivant les conditions. Il peut aider à développer notre sagesse intérieure ou être un obstacle.

La pratique du Dialogue Conscient nous met en relation directe avec la beauté et la complexité du monde inter-relationnel et avec la puissance de purification de la présence, lorsque l'expérience est conscientisée ici et maintenant. Nos peurs relationnelles s'adoucissent, nos efforts pour être reconnus diminuent. La confiance s'installe, ancrée dans l'instant et libérée des projections et des doutes. Le Dialogue Conscient a été créé par Gregory Kramer, voir [www.metta.org](http://www.metta.org).

La rencontre comportera des temps de méditation guidée, d'assise, de marche en pleine conscience et d'enseignements. Elle se déroulera en silence, à part les moments de partage ou d'enseignement.

**Lieu :** Route des Monnayres 23 (au 1er étage) 1660 Château d'Oex

**Horaires :** 9h30 à 16h. Des boissons chaudes (thé-tisane) seront à disposition. Pour le repas de midi, chacun apporte son pique-nique.

**Prendre avec soi :** un coussin ou un tabouret de méditation (pour ceux qui viennent en transports publics il y en a quelques uns à disposition) et un pique-nique pour le repas de midi. Il y a des tapis de méditation sur place.

**Prix:** une contribution de 15 Frs est demandée pour la location de la salle. Merci de payer la somme à votre arrivée, et pas par internet.

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

Renseignements :

Claire Chevalley

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

026/924.75.43 / 078 792 73 12 le jour même

Inscriptions sur le site : [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

