

Journée Méditation et nature

Avec Sarah Corthay et Christèle Pugin

14 Juin 2025



« Regarder un arbre, une fleur, une plante. Laissez votre conscience s’y reposer. Sentez la paix mystique de cet être, profondément enraciné dans l’Être. Laissez la nature vous enseigner la paix de l’âme ». Eckhart Tolle

Cette journée vous invite à une immersion dans la nature à travers des moments de méditation (assise et marche), d’enseignements, d’explorations de la nature et de créations. Vivre la nature par les sens, l’observer, l’écouter, la toucher, c’est se ressourcer, s’enraciner, développer sa créativité... En approfondissant notre lien à la nature, c’est le lien à soi qui se trouve enrichit.

La journée se déroulera en silence. Nous nous laisserons inspirer par les formes, les textures et les couleurs du lieu pour réaliser, à partir des matériaux glanés sur place, toutes sortes de créations à ciel ouvert, en faisant confiance à l’émergence. Au contact avec les éléments, nous découvrirons cette capacité que nous avons de nous émerveiller, de ressentir la joie, d’être simplement posé dans l’instant.

Lieu et horaire : nous irons en forêt près d’Oron-la-ville Rendez-vous à 9h30 à la gare de Châtillens (départ de la gare de Lausanne à 8h58 ; de la gare de Palézieux-Village à 9h19). L’animation se terminera vers 16h15 (départ du train à 16h33) En cas de très mauvais temps, la journée est annulée.

Prendre avec soi : de quoi vous asseoir sur un sol humide, des bonnes chaussures de marche imperméables, des vêtements peu dommageables et adaptés à la météo, un pique-nique pour midi, assez d’eau pour la journée, de l’anti-tique, chapeau et crème solaire si besoin.

Dana : les animatrices dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin de la journée. Le principe du Dana permet à chacun de participer de manière consciente, sans limites liées à l’argent.

Renseignements :

Christèle Pugin
christele@mudita.ch
079/328.12.94

Inscriptions sur le site :

Association Mudita
www.mudita.ch