

PROGRAMME 2025

Cours de méditation

LAUSANNE avec Anne Michel et Adriana Orellana

Lundi soir : 17h à 19h ou 19h30 à 21h30

Salle «Espace pour Soi»

Infos: Anne Michel: 021 653 71 63, 078 693 31 73

BULLE avec Christèle Pugin

Mercredi soir : de 18h30 à 20h30

“Au petit Soleil”, Riaz

Infos : Christèle Pugin: 079 328 12 94

christele@mudita.ch

FRIBOURG groupe des anciens

Mercredi soir : 19h à 21h

Planche - Inférieure 14

Infos : Alphonse Thalman : 079 283 88 68

VEVEY avec différents intervenants

Lundi soir : 17h30 à 19h

L'Atelier, rue de l'Union 10

Infos : Marjolaine Obrist 078 788 84 62.

marjolaine.obrist@gmail.com

Mardi soir : Pratique libre en silence selon la méditation Vipassana de 18h à 19h15

Louis-Meyer 12

Infos : Nathalie ou Isabelle 079 661 74 28

NEUCHÂTEL avec Nicolas Derungs

Lundi : 12h15 à 13h15

Mercredi soir : 18h à 19h ou 19h à 20h30

Salle Yogâme, Place du Port 2, Neuchâtel

Infos : Nicolas Derungs : 079 659 18 20

Vous pouvez aussi consulter les infos sur le site mudita.ch/cours-de-meditation/

JOURNÉES DE RETRAITE Vipassana ou Dialogue Conscient

Elles se tiennent à Lausanne, Fribourg, Vevey, Neuchâtel et Château-d'Œx. **Consultez le site pour les dates** mudita.ch/evenements/categorie/journee-de-meditation/

RETRAITES RÉSIDENTIELLES

Maison Mudita 1657 Abländschen

Retraite d'hiver

5 au 12, 18 ou au 25 janvier 2025

Anne Michel, Claire Chevalley, Adriana Orellana

Weekend Vipassana

31 janvier au 2 février

Nicolas Derungs

Retraite Vipassana

5 au 11 février

Pascal Auclair www.voieboreale.org

Weekend Metta et Vipassana

14 au 16 mars

Christèle Pugin

Retraite de Pâques Vipassana

17 avril au 21 avril

Christèle Pugin

Retraite en silence

2 au 4 mai

Adriana Orellana

Retraite de l'Ascension : Dialogue Conscient

28 mai au 1 juin

Anne Michel

Retraite de la Pentecôte

6 au 9 juin

Sophie Boyer www.sophieboyerdharma.com

Retraites Individuelles - temps de séjour libre

27 juin - 24 juillet

Tisara

Weekend Vipassana

25 au 27 juillet

Nicolas Derungs

Retraite d'été : Vipassana et Dialogue

Conscient

8 au 16 août

Anne Michel

Retraite Vipassana, selon Mahasi Sayadaw

22 au 26 août

Bhante Bodhidhamma

Weekend Nature et Méditation
Christèle Pugin & Sarah Corthay
29 au 31 août

Retraite de Dialogue Conscient

4 au 7 septembre

Anne Michel et Adriana Orellana

Weekend Vipassana

19 au 21 septembre

Nicolas Derungs

Retraite en silence

3 au 7 octobre

Tisārā

Week-end Vipassana

24 au 26 Octobre

Christèle Pugin

Weekend Vipassana

21 au 23 novembre

Adriana Orellana

Retraite de l'Avent

12 au 14 décembre

Anne Michel

Retraite de Nouvel An

27 décembre au 1er janvier 2026

Anne Michel

DANA : Selon la tradition Theravada, pour que les enseignements soient accessibles à chacun, les cours se paient sur donation. Pour vivre, payer leur loyer, leur nourriture, leurs assurances, etc. les enseignants dépendent des dons offerts librement à la fin de la retraite.

Inscriptions en ligne : www.mudita.ch

Adriana Orellana / adriana@mudita.ch

Renseignements : Anne Michel

Tél. 021 653 71 63 info@mudita.ch



**S'il y a la clarté dans le cœur,
Il y aura la beauté dans le caractère.
S'il y a la beauté dans le caractère,
Il y aura l'harmonie dans nos foyers.
S'il y a l'harmonie dans nos foyers,
Il y aura l'ordre dans les pays.
S'il y a l'ordre dans les pays,
Il y aura la paix dans le monde.
Tout commence
Avec la clarté dans le cœur.
Confucius**

LA MÉDITATION VIPASSANA est un exercice de présence à l'instant, libre de toute saisie.

Le mental nous enferme dans nos opinions, nos inquiétudes et nos résistances, que nous croyons objectives.

Par l'exercice de la méditation nous comprenons que la vie est un mystère de causes et d'effets, qui échappent à notre contrôle. Nous apprenons à lâcher prise de la réactivité et l'identification.

Nous exerçons patiemment la présence bienveillante en accueillant l'instant tel qu'il est dans le corps, le cœur et le mental, avec simplicité. L'esprit apprend à être en repos dans le non-repos du monde.

La méditation nous aide à rester dans une attitude paisible, accueillante et humble lorsque la vie est difficile, et à l'apprécier pleinement lorsqu'elle est bienfaisante.

Cet exercice spirituel ne demande aucune compétence particulière. Il est ouvert à chacun, quelle que soit sa philosophie, son éthique ou sa religion.

Pour que chacun puisse venir méditer, nous essayons de maintenir les retraites à un prix modéré. Notre Association peut aider financièrement celles et ceux pour qui le prix d'un stage est trop élevé. N'hésitez pas à demander une aide plutôt que de renoncer à une retraite.

ASSOCIATION MUDITA

Programme 2025



**La méditation,
C'est être généreux,
Mais comme un oiseau blanc
Dans la neige.**

E.Bayda