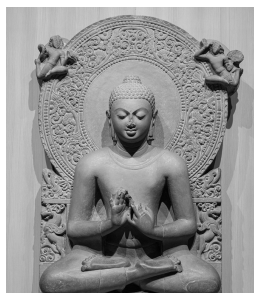


# MEDITATION VIPASSANA

## Avec Anne Michel

**Weekend pour débutants**  
**Du 20 au 22 septembre 2024**



*“Le passé est une histoire.  
Le futur est un mystère.  
Le présent est le seul bien que nous ayons.  
C'est pour cela qu'il s'appelle 'PRESENT' ”*

Durant ce weekend, nous apprendrons à mettre en pratique les enseignements de base du Bouddha : **vivre avec sagesse et compassion, lâcher la réactivité et l'égoïsme. La première vérité, dukkha, nous dit que la vie est impermanente, parfois bienfaisante et parfois douloureuse. Cette vérité est difficile à accepter : nous souhaitons être heureux, toujours heureux.**

Par l'exercice de l'assise et de la marche en pleine conscience, l'esprit se détend et apprend à accueillir tous les aspects de notre expérience. Il en découle une ouverture de confiance et de calme face aux changements de la vie, en nous et hors de nous. En développant notre capacité d'être présent à l'expérience telle qu'elle est, nous apprenons à vivre pleinement, sans peur et sans aversion. Nous ouvrons un espace de silence et d'écoute qui nous lie aux autres et au monde.

La retraite se passe entièrement en silence. Ce weekend comportera des temps de méditation guidée, d'assise en silence, de marche et d'enseignements. Des rencontres individuelles vous sont proposées.

*Nos retraites sont ouvertes à chacun(e). Vous êtes bienvenu(e)s quelles que soient votre éthique, votre philosophie ou votre religion. La méditation ne nécessite aucune compétence particulière. La présence à l'instant est une qualité universelle qui est au-delà des différences et des orientations personnelles.*

**Lieu :** Maison Mudita, 1657 Abländschen.

**Début de la retraite :** Vendredi 20 septembre à 19h (repas léger). Arrivées entre 17h et 19h

**Fin de la retraite :** Dimanche 22 septembre 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 (la maison est à 1300m d'altitude), linges de toilette, etc. Il y a un matériel de méditation sur place (coussins, bancs etc)

**Prix :** CHF 140.- à payer sur le compte de l'Association Mudita, IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5. Vous pouvez aussi payer en scannant le code QR en bas de la page. Ce prix comprend les frais d'hébergement et de nourriture.

**DANA :** Selon la tradition et pour être accessible à chacun, la rémunération des enseignants est faite sous forme de donation consciente - DANA. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement. Le paiement pour le dana se fait sur place à la fin de la retraite.

### Renseignements :

Anne Michel

Tél. : 021 653 71 63

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

### Inscriptions sur le site :

[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

Adriana Orellana

Mail : [adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)



Code QR Mudita

