

Méditation et nature

Avec Sarah Corthay et Christèle Pugin

Du 29 au 31 août 2025



"Nous nous sommes perdus dans l'action, la pensée, le souvenir, l'anticipation - dans un labyrinthe complexe et un monde de problèmes. Nous avons oublié ce que les pierres, les plantes et les animaux savent encore. Nous avons oublié comment être calme, nous-mêmes, être là où se trouve la vie : ici et maintenant".

Eckart Tolle

Ce week-end vous offre l'opportunité de faire une pause pour vous reconnecter à la Vie en vous immergeant dans la respiration de la Nature, en écoutant les sons environnants et en admirant les couleurs et les formes de la forêt. C'est un temps pour vous revitaliser et simplement être. Au cours de ces deux jours, le travail intérieur se fera dans une alternance d'explorations en pleine nature, de méditation et d'activités créatives.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, il y a un contour en épingle à cheveux sur la droite. 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 puis un taxi collectif. En été, il y a un car postal (ligne 185 entre Jaunpass et Saanen) qui passe par Abländschen.

Début du cours : vendredi 29 août à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 18h et 19h!

Fin du cours : dimanche 31 août vers 16h00

Prendre avec soi : drap de lit, fourre de duvet, taie d'oreiller, linges de toilette, pantoufles. De bonnes chaussures de marche imperméables, des vêtements peu dommageables et adaptés à la météo (attention, la maison est à 1300m d'altitude), veste et pantalon imperméables, chapeau et crème solaire, gourde, répulsif moustiques et tiques, de quoi s'asseoir en nature.

Hébergement, nourriture, organisation et salaire du cuisinier : 140 Frs, à payer sur le compte de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, IBAN 17-132929-5

Animation : Dana, Les animatrices ne sont pas rémunérées par L'Association Mudita et dépendent, pour leur subsistance, des dons offerts librement à la fin du stage. Le principe du Dana permet à chacun de participer de manière consciente, sans limites liées à l'argent.

Renseignements :
christele@mudita.ch

Inscriptions en ligne :
www.mudita.ch



**Paiements
Bancaires**

