

14 et 15 décembre 2024

# Esprit et Cœur en équilibre

## Week-end de méditation Vipassana

Nous explorerons comment, au travers de la méditation, du développement de l'attention et de la bienveillance dans la relation à nous-mêmes et à autrui, nous pouvons trouver un équilibre de cœur et d'esprit qui nous permette de cheminer vers plus de liberté.

A l'exemple de l'acrobate évoqué par le Bouddha, nous verrons que nous disposons de précieux alliés pour établir l'attention et favoriser l'équilibre en prenant soin de ce qui se passe en nous et autour de nous.

**Envisagée et pratiquée ainsi, la méditation devient une affaire de lien.**

**Un lien qui fait du bien.**

### Horaires

Matin : 10H - 12H15

Après-midi : 14H - 16H30

### Lieu

Centre Vimalakirti

Rue Henri-Frédéric Amiel 10

1203 Genève

### Contribution

CHF 40.- pour les frais de location de la salle (ou CHF 20.- pour une journée)

### Générosité - Dana

Conformément à la tradition du Dana, les participant.e.s pourront laisser une donation pour les instructeurs et instructrices.

### Inscription nécessaire:

**envoyer un courriel à [info@vimalakirti.org](mailto:info@vimalakirti.org)**

Dans le but d'approfondir sa pratique, il est recommandé de participer au week-end entier. Il est également possible de ne participer qu'à une seule journée.



Emmanuel Bernard et Catherine Schlaefli