



Week-end d'introduction à la méditation Vipassana pour les personnes qui débutent

Proposé par Bulle Nanjoud et Catherine Schlaefli

Samedi 7 et dimanche 8 septembre 2024 - Centre Vimalakirti

Durant ces deux journées, nous découvrirons et approfondirons ce qu'est la méditation Vipassana ou de pleine conscience en alternant méditation assise, marche consciente, partages et réflexions sur la pratique. Il est recommandé de participer au week-end entier.

La méditation Vipassana est une invitation à accueillir ce qui émerge en soi d'instant en instant, en développant une attitude qui ne cherche pas à modifier l'expérience mais qui permet de s'y ouvrir pleinement. Cette pratique nous aide à éclairer les conditionnements et les habitudes mentales que nous nourrissons sans forcément en avoir conscience. Nous abordons souvent la méditation et la vie avec des attentes ou des souhaits que les choses se déroulent d'une certaine manière, ce qui peut engendrer tensions et confusion dans notre façon de nous relier aux expériences.

Durant ces journées, nous apprendrons à reconnaître et connaître avec présence, patience et discernement, les mouvements de l'esprit et du cœur, à entrer en amitié avec les pensées et les émotions qui nous traversent plutôt que de chercher à s'en débarrasser. Et trouver ainsi, dans cette intimité de contact, une plus grande liberté.

Horaire

10h00-12h15

14h00-16h30

Lieu : Centre de méditation bouddhique Vimalakirti, rue Henri-Frédéric Amiel 10, 1203 Genève

Inscriptions nécessaires par courriel à : info@vimalakirti.org

Contribution : CHF 40.- par personne pour les frais de location la salle pour les deux jours ou 20.- pour une journée. Les participant.e.x.s pourront, si souhaité, laisser une donation pour les instructrices, conformément à la tradition de la générosité (Dana).