CULTIVER LA SAGESSE ET LE RENONCEMENT

Journée de pratique
dim. 26 janvier 2025

Nous profiterons de cette journée pour ralentir, nous recentrer et approfondir la pratique de la méditation Vipassana en explorant comment le renoncement et la sagesse, deux qualités essentielles, peuvent soutenir notre pratique et nous inspirer au quotidien pour aller dans le sens de ce qui est bénéfique pour nous-même et pour autrui en abandonnant progressivement ce qui crée du trouble.

Nous alternerons des périodes de méditation assise avec des temps de marche méditative, des réflexions sur ces deux qualités et des moments d'échanges.

Horaire : 10h-12h15
et 13h30-16h30

Venez avec une tenue confortable et un esprit curieux. Cette journée est ouverte à tout le monde, débutant.es comme pratiquant.es expérimenté.es.

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

Enseignantes :
Bulle Nanjoud
Catherine Schlaefli

Inscription : info@vimalakirti.org