



## NOURRIR LA GRATITUDE, EVEILLER LA JOIE

**Journée de pratique**  
**dim. 25 mai 2025**

La gratitude et la joie ne sont pas des états réservés à certains moments, mais des qualités profondes que nous pouvons **reconnaître, cultiver et laisser grandir** au cœur même de notre vie quotidienne. Lors de cette journée de méditation Vipassana, nous explorerons comment l'attention ouverte et ancrée dans le corps peut faire émerger ces ressources intérieures, soutenir notre présence à ce qui est et éclairer notre rapport à nous-mêmes et aux autres.

Nous alternerons des temps de **méditation assise, de marche méditative, de réflexion** sur ces qualités et d'échanges en groupe, dans une atmosphère de bienveillance et de simplicité.

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

Cette journée s'adresse à toute personne désireuse d'approfondir sa pratique ou de la découvrir, dans une perspective d'intégration à la vie de tous les jours.

**Participation: CHF 20.-** pour les frais de location la salle. **Une donation (Dana) pourra être offerte** aux enseignantes, dans l'esprit de la tradition de la générosité.

Enseignantes :  
**Bulle Nanjoud**  
**Catherine Schlaefli**

Inscription : [info@vimalakirti.org](mailto:info@vimalakirti.org)

