

Société Suisse Sayagyi U Ba Khin

Méditation Vipassana

Cours de méditation
Bouddhiste Theravada dans la
tradition de Sayagyi U Ba Khin

du 28/3 au 7/4 2024

Instructions: en allemand

Le but du cours est l'enseignement du Noble Sentier Octuple qui est divisé en trois parties: moralité (sila), concentration (samadhi) et sagesse (pañña).

Les 5 premiers jours sont dédiés à la pratique de la technique de l'Anapana qui est basée sur la concentration afin que le corps et l'esprit deviennent calmes et tranquilles.

Les jours suivants sont consacrés à la pratique de la technique de Vipassana, pendant laquelle les participants ont l'occasion de faire l'expérience personnelle des principaux éléments du Bouddhisme: anicca (l'impermanence), dukkha (la souffrance) et anatta (le non-soi).

Informations et renseignements: www.ubakhin.ch

Eugen Jung, téléphone: 0041 (0)31 991 61 41



Cours de méditation Vipassana du 28 mars au 7 avril 2024 à Kiental

Lieu: Kiental, canton de Berne

Coûts: Fr. 590.– nourri et logé.

L'enseignement du Bouddha Dhamma est gratuit.

Réglementation

COVID:

Les participant.e.s. seront informé.e.s. en temps utile d'éventuelles mesures qui seront

prises en raison de la pandémie.

Informations: www.ubakhin.ch

Talon d'inscription: www.ubakhin.ch/kurse-fr

Renseignements: Eugen Jung, enseignant régional

Téléphone: 031 991 61 41 Portable: 079 691 19 00

E-mail: information@ubakhin.ch

Autres cours:

A l'IMC en Angleterre: www.internationalmeditationcentre.org

ou à l'IMC en Autriche: www.imc-austria.com