

Centre Mudita

Centre de méditation en France,
près de Nîmes

Ariya B. Baumann

10 – 20 mai 2027

Informations et contact :
www.centre-mudita.fr
centre.mudita@gmail.com

10 - 20 mai 2027 : 5 jours de mettā – suivi de 5 jours de vipassanā

Avec la **méditation mettā**, nous développons et renforçons une attitude bienveillante et amicale dans notre cœur et notre esprit. Les chants de mettā (récitations) favorisent l'ouverture du cœur et font partie intégrante de la pratique quotidienne.
Avec la **méditation vipassanā**, nous développons la pleine conscience afin de voir clairement ce qui se passe dans le corps ou dans l'esprit. Cette vision claire nous permet de distinguer ce qui est salutaire et bénéfique de ce qui est nuisible et néfaste. Il en résulte une sagesse libératrice.





