

A photograph of a pink lotus flower in full bloom, surrounded by lily pads on a pond. The scene is captured in a soft, natural light, with the water reflecting the sky and the surrounding foliage. The lotus petals are a vibrant pink, and the lily pads are a deep green. The overall mood is peaceful and serene.

Société Suisse Sayagi U Ba Khin

Méditation Vipassana

**Cours de méditation
Bouddhiste Theravada dans la
tradition de Sayagi U Ba Khin**

du 2 au 12 avril 2026

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 2 au 12 avril 2026 à Kiental

Lieu: Kiental, canton de Berne

Coûts: Fr. 680.– nourri et logé.
L'enseignement du Bouddha Dhamma est gratuit.

Informations: www.ubakhin.ch

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

Renseignements: **Eugen Jung, enseignant**

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