

Stages de méditation avec le Docteur Jacques Vigne



2 rencontres en Isère fin 2016 et sur l'été 2017 :

**Mardi 29 novembre, mercre. 30 nov. et jeudi 1^{er} déc. 2016
de 9h - 17h chaque jour**

Au Centre Le clair de l'Aube à Fontaine, 38, non résidentiel

Puis

**Du vendredi soir 18 août 2017, au vendredi 25 août 2017
Au gîte de la Margelière, à Tréminis, dans le Trièves, 38**

Fin novembre 2016 à Grenoble :

Stage en journée et conférence le mardi soir, 29 novembre, 20h,
organisée par la librairie l'Or du temps, sur le thème

Sagesse de la méditation laïque

Maison du Tourisme. 14 rue de la République. 38000 Grenoble. 10 € (5 €)

Reservation pour la conférence auprès de la librairie :

04 76 47 54 29 ou lor-du-temps@orange.fr

Stage en journée au centre Le Clair de l'Aube, à Fontaine, de 9h à 17h chaque jour,
2 Rue d'Alpignano, 38600 Fontaine,

Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie Héraud : 06 71 71 06 63 ou 04 76 46 13 14

Ou nathalie.heraut@wanadoo.fr

Thème que la conférence :

L'humanité évolue, est beaucoup mieux informée et réfléchit plus vite, elle a de plus en plus de mal à croire à des formes religieuses aux racines archaïques et souvent peu raisonnables. Pourtant, le besoin de transformation intérieure auquel répondent en partie les religions traditionnelles reste entier chez l'homme moderne. Cela implique de développer clairement des méthodes de travail sur soi qui puissent être valables pour tous, agnostiques ou croyants. Il y a un mouvement considérable dans ce sens-là depuis une vingtaine d'années, on dit par exemple que la « religion » qui se développe le plus aux États-Unis, c'est la méditation. Il est important cependant que l'expansion en quantité ne se fasse pas aux dépens de la qualité, ni à n'importe quel prix. Jacques Vigne développera les différents niveaux de ces questions.

Stage avec des temps de questions et réponses **Méditations pratiques et scientifiques en s'aidant de l'équilibre des systèmes sympathique et parasympathique.** Détails sur demande

Été 2017, du 18 au 25 août, dans le Trièves, 1h au sud de Grenoble :

stage résidentiel au gîte de la margelière à Tréminis :

Gîte La Margelière, Château Bas, 38710 Tréminis <http://www.gitelamargeliere.com> 04.76.34.71.68

Thème du stage de l'été 2017 et pratiques abordées :

Dans la montagne, être comme la montagne : immobiliser le corps, élever l'âme.

Le cadre agréable du gîte nous permettra de pratiquer dans la grande salle les 3 points fondamentaux de la méditation : se relaxer, immobiliser le corps comme une montagne, et être vigilant comme le ciel. Nous nous aiderons des méditations de balayage corporel (vipassana), d'équilibrage des canaux d'énergie, d'écoute du cœur subtil et du son du silence, notamment, et nous pourrons également pratiquer la marche consciente dans la nature environnante.

Jacques nous fera part également de ses écrits sur l'équilibre du système autonome, et des pratiques de méditation qui en découlent, en particulier l'observation du souffle naturel et différents types de cohérence cardio-respiratoire. Ces pratiques permettent d'approcher progressivement et de débloquer des nœuds émotionnels de la première année de la vie qui sinon, ont tendance à structurer notre personnalité de façon faussée.

Des méditations altruistes avec différents supports ponctueront les journées également. À ce propos, Jacques aura été se former en Birmanie en septembre 2016 auprès d'U Indaka. Ce maître est connu pour son enseignement sur la méditation de metta, d'amour universel.

*Une pratique matinale de **yoga** sera proposée en option par Nathalie Héraut, en alternance avec une pratique de **qi gong** animée par Delphine Chapoulier, en extérieur si la météo le permet.*

A propos de Jacques Vigne

Les méditations proposées par Jacques sont solidement fondées sur la tradition. Il apporte en plus des explications précises par rapport aux liens avec la psychologie et la neurologie moderne, avec son regard de médecin psychiatre et il utilise aussi l'imagerie qui favorise la transmission pédagogique.

Auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet, notamment **Guérir l'anxiété** (Le Relié), **Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation** (Le Relié) et **Le mariage intérieur** (en réédition au Relié), rencontrer Jacques est l'occasion de mieux comprendre les liens entre Orient et Occident et d'aborder des pratiques concrètes à la fois simples et profondes dans les liens que tissent le corps et l'esprit.

Plus de détails sur le site : www.jacquesvigne.com

Modalités pratiques

Stage de fin novembre 2016 à Grenoble :

Accueil à partir de 8h30, début de la pratique à 9h,

Repas partagé le midi sur place avec les apports de chacun. **Stage non résidentiel**, soirée libre !

Accès et plan sur le site : <http://www.yoga-grenoble.net>

Tarifs et inscriptions

Enseignement de 50 à 70 euros la journée selon les moyens de chacun, espèces ou chèque libellé à l'ordre de Jacques Vigne.

(75% des bénéfiques sont reversés aux œuvres humanitaires de Jacques en Inde et au Népal)

+ **Hébergement à proximité possible** : Gîte proche (10' à pied) : Gîte d'étape du Néron

<http://gitedetapefontainegrenoble.com/>

Pour s'inscrire :

- Un chèque de 50€ à l'ordre de Jacques Vigne. Le solde sera à régler sur place.

Stage d'été 2017, du 18 au 25 août, dans le Trièves, 1h au sud de Grenoble :

Arrivée dans l'après-midi du vendredi 18 août, début du stage après le dîner

Fin du stage le vendredi 25 août à 16 h

Tarif d'enseignement « flottant », comme en novembre, de 250 à 450 euros la semaine, selon les moyens de chacun, avec l'hébergement à prévoir en plus :

340 euros les 7 jours de pension complète, bonne cuisine végétarienne avec les légumes du jardin

Pour s'inscrire :

- Un chèque de 200 € à l'ordre de Nathalie Héraut, encaissé mi-mai 2017 pour le gîte. Le solde sera à régler sur place auprès de Jacques et du gîte.

Pour les 2 stages,

Envoyer le chèque accompagné, sur papier libre, de votre nom, adresse, numéro de téléphone et mail écrit lisiblement à : Nathalie Héraut, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine

Stages organisés par Nathalie Héraut et l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère (UEYI).