

Stage de méditation par le Docteur Jacques Vigne :

Entre Raja-yoga et Vipassana

Mercredi 2 septembre et jeudi 3 septembre 2015

9h - 17h

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



Thème du stage et pratiques abordées :

« Il y a de nombreux liens entre raja-yoga et vipassana : à force de balayer le corps si possible en pleine conscience, on comprend que certaines zones liées au stress et aux émotions perturbatrices sont chroniquement trop stimulées tandis que les zones à côté sont peu ou pas sensibles. En inversant ce processus, on corrige le stress et stimule les zones importantes dans le yoga méditatif, comme les chakras et l'axe central.

Mercredi :

- relaxation : lien entre sensations et images mentales.
- La posture de méditation et son lien avec les émotions. L'équilibre avant-arrière et ligne centrale-côtés du corps.
- Balayage du corps pour inverser les émotions perturbatrices.
- Méditation altruiste : projection de la bienveillance dans les six directions.

Jeudi :

- Absorption dans le canal central et arrêt en fin d'expiration.
 - Les zones du stress à remplacer par les zones complémentaires
 - Réduction du stress, stabilisation dans le Soi et absorption dans le cœur subtil à droite.
 - Les symboles de l'axe central dans différentes traditions mystiques.
- Jacques prendra des exemples en particulier dans son livre *Le mariage intérieur*.
- Vivre la voie du juste milieu dans chaque partie du corps.
- La méditation altruiste 'Prendre et donner' et ses variantes. »

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

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 !**

Lieu du stage

Centre Le Clair de l'Aube
2 Rue d'Alpignano, 38600 FONTAINE

(à l'angle de l'Allée des Balmes) 5' du Tram A, Arrêt Louis Maisonnat / 10' du Tram C, Hôtel de Ville Seyssinet
Stationnement assuré et gratuit Parking Lycée A. Bergès ou rues environnantes

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

Tarifs et inscriptions

Enseignement de 40 à 70 euros la journée selon les moyens de chacun, espèces ou chèque libellé à l'ordre de Jacques Vigne.

(75% des bénéfices 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 éventuel sera à régler sur place.

Envoyer le chèque accompagné du bulletin d'inscription à :

Nathalie Héraud, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine

Stage organisé par Nathalie Héraud et l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère (UEYI).

Renseignements complémentaires

nathalie.heraut@wanadoo.fr 04 76 46 13 14 et 06 71 71 06 63

Dès réception de votre inscription, un courrier ou e-mail vous sera adressé pour confirmer votre inscription.
En cas de désistement moins de 2 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé

Bulletin d'inscription (découper ou noter sur papier libre)

Prénom, Nom.....

Adresse.....

Date de naissance

Tél

Email

Inscription pour mercredi septembre ET jeudi 3 septembre (sinon barrer la date)

Date et signature :