

# **Stage de méditation avec le Docteur Jacques Vigne, le samedi et dimanche 29 et 30 octobre 2022, de 9h à 17h Au Centre Le Clair de l'Aube à Fontaine, 38**

Sur le thème :

## **Comprendre l'anxiété, la guérir et la remplacer par l'attention paisible**

L'anxiété est en nous et en dehors de nous, véhiculée par la société et les médias. Elle est à la base liée au stress, une série de réactions commune aux êtres humains et aux animaux.

Cependant, nous avons la faculté de comprendre notre mental, de le modifier et le libérer, en particulier par la méditation. Celle-ci doit nous aider à comprendre quels sont les comportements erronés qui engendrent l'anxiété et quelles sont les racines physiques de l'anxiété, pour les changer.

Jacques nous donnera une boîte à outils dans ce sens, sous forme de méditations guidées et d'explications. Les débutants en méditation sont bienvenus. Nous obtenons différentes postures, y compris allongée avec de la marche méditative et des échanges, ce qui rend la pratique sur deux jours beaucoup plus aisée

## **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*, 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](http://www.jacquesvigne.com)

## **Modalités pratiques**

Stage : Accueil à partir de 8h30, début de la pratique à 9h, Repas partagé le midi sur place avec les apports de chacun.

Pour le suivi de la pratique et l'approfondissement, il est conseillé de suivre les 2 jours de stage, mais en cas d'impossibilité, venir à la journée ou même à la demi-journée est possible.

Rencontrer Jacques est une belle occasion de se motiver à la pratique et d'avoir de bonnes bases !

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

Tarifs et inscriptions auprès de Nathalie Héraut : 06 71 71 06 63 et [nathalieheraut@orange.fr](mailto:nathalieheraut@orange.fr)

**Journée de stage** : de 60 à 80 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/>