

Stage de méditation avec le Docteur Jacques Vigne



en Isère durant l'été 2017 :

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

1h au sud de Grenoble :

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

Thème du stage 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 débloquent 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 a 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 Héraud, 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 d'été 2017, du 18 au 25 août, dans le Trièves, 1h au sud de Grenoble :

Arrivée au gîte 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 », selon les moyens de chacun, de 250 à 450 euros la semaine, avec l'hébergement à prévoir en plus :

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

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

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.

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

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

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 (écrire en majuscules).....

Inscription pour le stage avec Jacques Vigne du 18 au 25 août 2017 au gîte de la

Margelière, 38.

Merci de préciser si vous suivez un régime alimentaire particulier pour l'organisation des repas :

Date et signature :