

Conférence et Stage de méditation avec le Docteur Jacques Vigne



**Stage du samedi 22 juin au mercredi 26 juin 2019
de 9h - 17h chaque jour
Au Centre Le Clair de l'Aube à Fontaine, 38, non résidentiel
et
Conférence le vendredi soir 21 juin 2019,
20 h au même endroit**

Thème de la conférence :

Méditer et vivre dans le monde : une joyeuse alchimie

Centre Le Clair de l'Aube, 2 rue d'Alpignano, 38600 Fontaine. Tarifs : 7 € (réduit : 5 €)

Reservation pour la conférence auprès de Nathalie Héraud :

06 71 71 06 63 ou nathalie.heraut@wanadoo.fr

Jacques a une formation de psychiatre et rencontre beaucoup de groupes différents lors de ses tournées en France et ailleurs dans le monde. Il a observé qu'une bonne partie de la souffrance actuelle dans la société venait d'un manque de spiritualité du travail, et de façon plus générale de l'action. Ces questions sont mises de côté dans une éducation nationalisée-laïcisée-aseptisée, et elles sont laissées aux soins des parents qui n'ont guère de temps pour s'occuper de tout ça, et on se retrouve donc devant un grand vide alors que la spiritualité dans l'action est une question centrale. Nous sommes sur cette terre pour répondre à cette question. Tout peut être transformé pour servir de progrès spirituel : les énergies négatives qui paraissent apparemment des obstacles mais sont des aides : y faire face en fait stimule notre force intérieure. De même, les énergies positives peuvent être réellement des obstacles en induisant l'attachement et la somnolence. La clé de tout cela est d'agir en oubliant qu'on est l'acteur, en laissant une spontanéité, un flot naturel accomplir ce qui est juste à travers nous, et quelque part sans nous. Le miracle dans tout cela, c'est qu'on s'aperçoit progressivement que tout se met à fonctionner de meilleure façon...

Thème du stage :

Transformer les obstacles en occasion de progrès intérieur

Il s'agit d'une idée commune à différentes voies spirituelles. Pour donner un fil directeur, nous partirons des conseils de méditation très pratique donnés dans le texte : « *Les sept points de l'entraînement de l'esprit* » un texte tibétain médiéval sur la spiritualité dans l'action. Nous rapprocherons cela des études modernes sur la méditation en introduisant de façon pratique des résultats des recherches neurosciences : qu'est-ce que c'est que l'attention, comment la développer, comment peut-on s'observer en train d'agir (métacognition), comment peut-on se relaxer tout en travaillant, comment être efficace dans la vie quotidienne sans développer la colère contre ce qui gêne cette efficacité, comment à la fois avoir les pieds sur terre et considérer

que tout cela est un rêve, comment combiner une vigilance de tous les instants avec une bienveillance sans limite ?

Concrètement, Jacques alternera les pratiques guidées, assise, allongée ou en marche méditative, avec des petites présentations incluant un commentaire de base des 50 aphorismes du texte des sept points de l'entraînement de l'esprit, et des sessions de questions-réponses.

Pour préparer :

Il existe un commentaire de Dilgo Khyentsé Rimpoché, le maître de Mathieu Ricard sur les sept points de l'entraînement de l'esprit, publié en français par les éditions Padmakara. Jacques a pris en notes un séminaire de Tenzin Palmo sur le sujet, qui doit être publié avec d'autres textes d'elle par Marc de Smedt aux Editions du Relié dans le premier semestre 2019. Le livre Soigner son âme-Méditation et psychologie de Jacques en poche chez Albin Michel a un chapitre sur l'action et un classique de la spiritualité de l'action est la Bhagavad-Gita, qui a de nombreuses traductions en français, celle par exemple avec les commentaires de Swami Chinmayananda est assez complète.

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 :

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 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 100€ à l'ordre de Jacques Vigne. Le solde sera à régler sur place.

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

Bien préciser si vous assisterez à la conférence du vendredi soir également ou non.

Stage organisé par Nathalie Héraud 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

Il vaut mieux suivre tout le stage pour l'énergie de groupe et la progression, mais la possibilité est laissée de ne participer qu'à une partie, dans la limite des places disponibles (priorité aux personnes suivant tout le stage de 5 jours)

Le stage alternera des temps de pratique de la méditation, assise et allongée, et des temps de questions et réponses.