

Stage de méditation avec le Docteur Jacques Vigne



Stage du vendredi 16 au dimanche 18 mai 2025
de 9h à 17h chaque jour, sauf le dimanche à 16h
Au Centre Le Clair de l'Aube à Fontaine, 38, non résidentiel

sur le thème : **Stabiliser la joie intérieure :**
La méditation pour atténuer les douleurs, la souffrance
et les émotions perturbatrices

En combinant l'expérience traditionnelle et les recherches scientifiques modernes, on s'aperçoit qu'il y a des mécanismes très communs dans la gestion méditative des douleurs, de l'anxiété et des émotions perturbatrices en général. Jacques a développé cela en détail dans son livre à paraître en mars 2025 : « Sourire au-delà du souffrir - La méditation entre tradition neurosciences. Soulager les douleurs et les angoisses.

Une notion moderne de neurosciences, par exemple les principes opposés, permet d'expliquer nombre de difficultés que rencontrent les méditants de leur évolution. Jacques développera le pouvoir des images mentales avec certaines références à l'hypnose, et donnera ses propres méditations qui lui sont venues sur ces sujets. Il n'oubliera pas les références aux grandes traditions religieuses, qui ont bien sûr leur message et des méthodes pour faire face aux souffrances de la vie humaine.

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

Début du stage : vendredi 16 mai à 9h, fin du stage dimanche 18 mai à 16h

Il est recommandé de suivre les 3 jours pour approfondir la pratique mais une participation plus courte est possible également, à la journée, en fonction des places disponibles.

Contact, tarifs et inscriptions auprès de Nathalie Héraud : 06 71 71 06 63 et
nathalieheraut@orange.fr

Modalités pratiques

Stage :

Accueil à partir de 8h30, début de la pratique à **9h**, fin à **17h** chaque jour, sauf le dimanche, fin à 16h
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 70 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)

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 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

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 3 jours)

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