

# Stage de méditation

## avec le Docteur Jacques Vigne



**Stage du vendredi 24 au dimanche 26 novembre 2023**

**de 9h à 17h chaque jour**

**Au Centre Le Clair de l'Aube à Fontaine, 38, non résidentiel**

sur le thème : **L'Art de l'Attention**

Dans nos sociétés modernes où agitation, anxiété, surconsommation et surcharge informationnelle sévissent, comment lutter contre la dispersion et l'inattention chronique ?

Nombre de nos contemporains souffrent de troubles importants, notamment chez les jeunes générations.

Un mental non entraîné oscillera entre l'agitation et la somnolence, entre l'inquiétude et l'ennui...

Au fil des siècles, les traditions de méditation ont cultivé la stabilité de l'attention à travers une riche collection de pratiques. Elles conseillent de s'entraîner régulièrement à ces techniques de focalisation, afin de trouver le calme du mental, pour ensuite aller vers de véritables états méditatifs.

**Alan B. Wallace** est l'un des meilleurs enseignants occidentaux du bouddhisme tibétain, et par rapport à tout ce qu'il a écrit, très peu de ses ouvrages ont été traduits en français. Le dernier paru récemment, intitulé *La force de l'attention*, aux éditions du Relié, a été préfacé par Jacques Vigne.

Il donne beaucoup de matière sur des approches possibles pour muscler l'attention, avec des techniques ancrées dans la tradition.

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

Début du stage : vendredi 24 novembre à 9h, fin du stage dimanche 26 novembre à 17h

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 Héraut : 06 71 71 06 63 et [nathalieheraut@orange.fr](mailto:nathalieheraut@orange.fr)

## Modalités pratiques

### Stage :

Accueil à partir de 8h30, début de la pratique à **9h**, fin à **17h** chaque jour

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 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/>

### **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.

**Pour préparer le stage**, il est possible de lire le livre d'Alan Wallace, paru en février 2023, que Jacques utilisera de manière pratique avec d'autres thèmes qui sont chers à Jacques...

