

# Stage de méditation avec le Docteur Jacques Vigne, du vendredi 17 au dimanche 19 juin 2022

de 9h à 17h chaque jour

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

## Thème : Le yoga de l'écoute du silence

Même si nous avons un bon fond, la graine de l'enseignement spirituel ne pourra pas grandir si elle est étouffée par les broussailles du bruit. Avant d'amener le mental complètement au silence, il est plus réaliste déjà de réussir à le ralentir. Pour cela, l'écoute de ce petit grésillement qu'on entend dans les oreilles quand il n'y a plus aucun bruit extérieur est une méthode traditionnelle éprouvée. Jacques, qui l'a pratiquée durant les quatre ans qu'il a passés en ermitage dans l'Himalaya et qui y revient régulièrement, essaiera, à partir de méditations guidées, de nous faire toucher cette expérience à la fois nourrissante et fondamentale.

Les explications données seront fondées à la fois sur les différentes traditions mystiques, en particulier le yoga, et sur les neurosciences.

Pour mieux se préparer continuer ce stage, on aura intérêt à se procurer le livre de Jacques *La mystique du silence* chez Albin-Michel, Il l'a écrit il y a juste 20 ans et il continue à être tout à fait en résonance avec ce qui est dit à son sujet.

## 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. **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**

Après 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 et allongée, et des temps de questions et réponses.

**Ajustements COVID-19 : le nombre de places sera adapté à la situation sanitaire du moment**