

Tarifs et modalités d'inscription

30 à 70 euros la journée selon les moyens de chacun, espèces ou chèque libellé à l'ordre de Jacques Vigne :
75% des bénéficiaires sont reversés aux œuvres humanitaires de Jacques en Inde

Chèque de réservation de 50 € à l'ordre de Jacques Vigne,
à envoyer à l'adresse suivante :
Nathalie Héraud, 42 allée des Balmes,
38600 Fontaine

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 (ou sur papier libre)

Participe aux 2 jours, 17 et 18 sept.
mercredi 17 sept. uniquement
jeudi 18 sept. uniquement

Nom, Prénom

Code Postal.....Ville

Date de naissance

Tél.....

e-mail.....

ou adresse complète

.....

Date et signature :



www.jacquesvigne.com

organisation :

Nathalie Héraud

42 Allée des Balmes

38600 FONTAINE

Tél. : 04 76 46 13 14 / 06 71 71 06 63

Email : nathalie@air-eau.net

SIREN 421 910 621

<http://www.air-eau.net>



**Conférence et
Stage de Méditation**

**par le Docteur
Jacques Vigne :**

**Méditation
et dépression**

**17 et 18 sept.
2014**

**Non résidentiel, salle du Clair
de l'Aube à Fontaine (38)**

‘La méditation pour prévenir ou sortir de la dépression’

Les dépressions d’origine psychique sont souvent dues à un phénomène d’épuisement, ce n’est pas simplement le ‘burn-out’ professionnel, mais c’est aussi la tension névrotique ou les conflits relationnels chroniques qui épuisent l’énergie psychique. Le stress d’une vie moderne complexe s’ajoute à cela.

Sur ce thème :
conférence et 2 jours de stage

Conférence le
Lundi 15 septembre à 20 h
Maison du Tourisme
14 rue de la République
38000 Grenoble

Tarif : 10 € (réduit à 5 € pour les étudiants, demandeurs d’emploi et personnes au RMI)

Réservations auprès de la Librairie ‘L’Or du Temps’
lor-du-temps@wanadoo.fr
04 76 47 54 29

www.lor-du-temps.com

2 jours de stage pour pratiquer
autour de ce thème

Le Mercredi 17 et jeudi 18 sept.

Atelier pratique de deux jours sur le même thème :

L’approche méditative ne se contente pas d’analyser les problèmes, elle injecte une énergie positive dans le psychisme. D’après le védânta par exemple, notre vraie nature est la joie, et le Bouddha fait intervenir la joie à trois reprises dans les seize stades qui mènent de l’observation du souffle au nirvana.

Lieu du stage

Centre Le Clair de l’Aube
2 Rue d’Alpignano, 38600 FONTAINE

(à l’angle de l’Allée des Balmes)
5’ du Tram A, Arrêt Louis Maisonnat
10’ du Tram C, Hôtel de Ville Seyssinet
Stationnement assuré Parking Lycée A. Bergès

Organisation et inscription auprès de
Nathalie Héraud,
04 76 46 13 14 et 06 71 71 06 63
nathalie.heraut@wanadoo.fr

Accès et plan sur le site :
<http://www.yoga-grenoble.net>

Horaires et déroulement

9h-17h chaque jour

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 !
Gîte proche (10’ à pied) :
<http://gitedetapefontainegrenoble.com/>

Quelques mots sur Jacques Vigne

Les méditations que propose Jacques Vigne sont solidement fondées sur la tradition.

Il apporte des explications précises par rapport aux liens avec la psychologie et la neurologie moderne, avec son regard de médecin psychiatre.

Depuis deux ans et jusqu’à cette tournée de 2014, il a approfondi la méditation bouddhiste par deux séjours au Sri Lanka et un en Birmanie.

Ancré dans la tradition de Ma Ananda Moyi et de Vijayananda, il est relié aussi aujourd’hui à Tenzin Palmo, une anglaise qui a médité de longues années dans une grotte du Lahoul près du Tibet.

www.jacquesvigne.com