

Conférence et Stage de méditation avec le Docteur Jacques Vigne



**Stage du vendredi 27 au dimanche 29 novembre 2020
de 9h à 17h chaque jour**

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

Conférence le jeudi soir 26 nov. à 20 h au même endroit

Thème de la conférence :

**La méditation au service de la santé physique et mentale,
ou comment ne pas laisser les émotions prendre le pouvoir !**

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

Reservation pour la conférence auprès de Nathalie Héraut :

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

Les émotions, comme l'ignorance, sont des déformations du mental, c'est ainsi que le présente la psychologie spirituelle du bouddhisme tibétain et de l'hindouisme. On perd son objectivité quand on est emporté par les émotions, surtout perturbatrices. Les qualités de l'être humain que sont la **clarté d'esprit** ou la **bienveillance** sont en fait au-delà des émotions, même si elles peuvent transformer leur force en quelque chose qui leur est supérieur. La question de canaliser l'énergie émotionnelle est ancienne, les méthodes traditionnelles éprouvées pour ce faire ont toute leur actualité, cependant, les neurosciences nous donnent des éléments vérifiés de façon très rigoureuse sur lequel nous pouvons nous appuyer solidement pour évoluer. Quelles que soient ses références, ce sera de toute façon à nous de faire le travail, et Jacques nous donnera les instruments des explications et ses méditations guidées. Les **peurs**, en particulier ont un double visage, elles peuvent nous être utiles pour nous aider à prévenir un danger réel, mais d'un autre côté elles risquent de nous faire basculer dans un véritable délire. D'où le discernement hautement nécessaire. Lorsqu'on voit les choses telles qu'elles sont, l'action de chacun peut avoir plus de sens.

Stage les vendredi 27, samedi 28 et dimanche 29 novembre 2020 :
Pour prolonger le thème de la conférence de manière pratique :

Vendredi 27 novembre : Transformer ses émotions par la méditation / Le mariage intérieur
« Les émotions sont une force en nous, elles peuvent mener au meilleur et au pire dans notre quotidien. Il ne s'agit pas de les refouler, mais de les transformer, et pour cela les traditions, en particulier celles du yoga, ont diverses approches (...) ». Le Dr Jacques Vigne nous fera pratiquer non seulement selon les lignes de son ouvrage 'Le mariage intérieur' (Albin-Michel, 2001, Le Relié, 2010) mais aussi selon la perspective bouddhiste avec des pratiques précises d'apaisement (shamata) et d'observation (vipassana) des émotions. Les pratiques du mariage intérieur sont simples, mais quand on est pratique quand on les effectue régulièrement, elle renforce notre joie à long terme.

Samedi 28 novembre : Pratiques pour stabiliser la NON-PEUR' (Abhaya) :

Il s'agit d'une solution profonde à l'anxiété. Pour y parvenir, un bon nombre de compréhensions partielles et de techniques pratiques sont bien utiles. La non-peur, quand elle est bien ressentie, est éminemment thérapeutique. Une première manière de développer la non-peur est de revenir constamment à une posture qui soutient ce sentiment, pour cela le zen est une très bonne

école. Aussi en revenant au corps, on peut observer de façon répétitive les localisations de la peur, on les détend et on remet de l'énergie dans les zones complémentaires qui correspondent à la non-peur. C'est la méthode du vipassana. Une troisième façon de travailler est par le rêve éveillé, en dépassant les peurs qui y remontent. Une quatrième méthode plus fondamentale est de ne pas laisser le mental "s'écraser" dans un coin de l'espace du corps ou de l'esprit, mais de toujours revenir à une perception globale dans l'ici et maintenant. C'est la méthode de la non-dualité, du vedânta en Inde ou du Dzogchen chez les Tibétains.

Dimanche 29 novembre : remplacer la colère par l'étonnement amusé

Ceux qui ont la capacité d'humour se mettent beaucoup moins en colère, et celle-ci ne dure pas. Les progrès sont encore plus importants quand on développe ce sens de l'humour vis-à-vis de soi-même. On a alors beaucoup d'occasions de rire... L'accélération du style de vie moyen de l'homme moderne favorise la colère, celle-ci étant très liée à la patience et aux soi-disant besoins de ne pas perdre son temps. Elle peut être aussi liée à une culpabilité qu'on projette sur les autres. Nous utiliserons les instruments développés dans les deux premiers jours, en particulier la capacité de voir au microscope les racines corporelles de la colère, pour aller profondément vers les racines de cette émotion qui peut être très destructrice pour les couples, les familles et les nations.

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 bénéficiaires 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 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