

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU & DEROULEMENT DU WEEK END :

Salle Maison quartier St Claude
5 rue Jean Wyrsh à Besançon

- CONFERENCE Vendredi 15 à 20 H
- ATELIER MEDITATION Samedi 16 (matin) de 10h à 12 h

• **STAGE : Salle « La St Claude »**
37rue Francis Clerc à Besançon

Samedi 16 (après-midi)
& Dimanche 17 (journée)

Samedi : accueil 13h30 (Pratique : 14h à 18h30)

Dimanche : accueil 8h45 (Pratique : 9h à 12h30 & 14 h/16h)

Repas du dimanche : 12h45/13h45 – le repas peut être pris ensemble dans un esprit de convivialité. Chacun peut apporter un plat à partager (salé ou sucré), boisson, couverts, (café, thé bienvenus...)

- 🕉 Entretiens avec Jacques Vignes : si vous désirez un entretien pour parler de votre pratique, quelques créneaux peuvent être proposés ; *une participation consciente vous sera demandée au profit d'une association parrainée par J. Vigne.*

🕉 Merci de l'indiquer avec votre inscription.

PARTICIPATION FINANCIERE :

Si Week-end complet :

Conférence, Atelier méditation samedi matin, Stage) : **90 € + 15 € adhésion**

Si séparément :

- Conférence du vendredi 20 h : **10 €**
- Atelier méditation samedi 10h-12h : **20 €**
- Stage du samedi 13h30 à dimanche 16h : **70 € + 15 € adhésion.** (30% de réduction étudiants & demandeurs d'emploi sur justificatif)

INSCRIPTION :

Stage ouvert à tous - limité à 50 personnes.

Limite d'inscription : Lundi 11/11/19
après cette date téléphoner.

- **Les inscriptions sont prises accompagnées de leur règlement** et par ordre d'arrivée.

- **Il n'y a pas de confirmation d'inscription**, nous vous prévenons si le stage est complet.

Désistement : s'il intervient moins d'une semaine avant le début du stage, ne peut donner lieu à remboursement.

MATERIEL :

Tapis de pratique, tenue confortable, zafu ou banc de méditation, coussin permettant d'être confortable. Plaid de relaxation, Carnet de notes. (Des chaises seront mises à disposition si besoin).

HEBERGEMENT :

- Chez un adhérent, en faire la demande lors de l'inscription.
 - *Merci aux adhérents qui proposent un hébergement de se faire connaître à l'avance en contactant Martine Oehl.*

Autres possibilités :

- Centre International de Séjour – Tél. 03 81 50 07 54
- FJT La Cassotte - tél. 03 81 51 98 60

RENSEIGNEMENTS :

Martine OEHL

Tel : 03 81 81.26.64 ou 06 33 08 90 34

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

STAGE

Animé par

JACQUES VIGNE



Psychiatre, le Dr Jacques Vigne vit en Inde une partie de l'année où il séjourne dans des ermitages dans l'Himalaya. Il est l'auteur de plusieurs

ouvrages. Essayiste, pédagogue en méditation profonde et en yoga interne (raja yoga), il est un puits de connaissance et transmet avec authenticité sa passion lors de séminaires en Europe.

Thème du stage :

« MEDITATION LAÏQUE »

Méditations pratiques et scientifiques en s'aidant de l'équilibre des systèmes sympathique et parasympathique.

**Vendredi 15, Samedi 16,
Dimanche 17
NOVEMBRE 2019**

BULLETIN A RETOURNER à : Martine OEHL
App. 19 - 43 avenue Villarceau 25000 BESANÇON

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage JACQUES VIGNE
Vendredi 15, Samedi 16 & Dimanche 17
NOVEMBRE 2019

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

E-mail :

(Écrire LISIBLEMENT en script)

Tarif Si Week-end complet : 90 € + 15 € adhésion
Conférence, Atelier méditation samedi matin, Stage):

Tarif Si séparation : (cocher vos choix)

- Conférence du vendredi 20 h : **10 €**
- Atelier méditation samedi 10h-12h : **20 €**
- Stage du samedi 13h30 à dimanche 16h : **70 €**
(50€ étudiants & chômeurs sur justificatif)
- + **15 € adhésion.**

À régler par **chèque bancaire à l'ordre de l'UCY**

TOTAL :

- Entretien avec participation financière consciente
(en fonctions des places disponibles)

Demandez-vous un hébergement ?

Êtes-vous enseignant de Yoga ? oui non

Date :

Signature :

PRESENTATION DU THEME :

«« Méditation laïque »»

**Méditations pratiques et scientifiques
en s'aidant de l'équilibre des systèmes
sympathique et parasympathique.**

L'humanité évolue, est beaucoup mieux informée et réfléchit plus vite, elle a de plus en plus de mal à croire à des formes religieuses aux racines archaïques et souvent peu raisonnables.

Pourtant, le besoin de transformation intérieure auquel répondent en partie les religions traditionnelles, reste entier chez l'homme moderne.

Cela implique de développer clairement des méthodes de travail sur soi qui puissent être valables pour tous, agnostiques ou croyants.

Il y a un mouvement considérable dans ce sens-là depuis une vingtaine d'années, On dit par exemple que la « religion » qui se développe le plus aux États-Unis, c'est la méditation.

Il est important cependant que l'expansion en quantité ne se fasse pas aux dépens de la qualité, ni à n'importe quel prix.

Jacques Vigne développera les différents niveaux de ces questions.

Une pratique équilibrée sera proposée, alternant position assise (possibilité chaise) et allongée sur le sol.

PRÉSENTATION DE L'INTERVENANT :

JACQUES VIGNE



Les méditations proposées par Jacques sont solidement fondées sur la tradition.

Il apporte, en plus, avec son regard de médecin psychiatre,

davantage d'explications précises par rapport aux liens avec la psychologie et la neurologie moderne, et il utilise aussi l'imagerie qui favorise la transmission pédagogique.

Il est l'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