

Programme Conférence

Vendredi 30 novembre 2012 - 20h30 - 8€

RÂJA - YOGA
La science contemplative
Emotions et pleine conscience

La science du Râja-Yoga se propose de nous fournir les moyens pour observer les états intérieurs: l'instrument employé est l'esprit lui-même.

Le Râja-Yoga permet un rééquilibrage des émotions par un travail sur les courants de sensations, que l'on perçoit dans notre corps vécu, aussi appelé corps subtil. Il est en lien avec le yoga de Patanjali et le système des chakras.

Stage

Les méditations que propose Jacques Vigne sont solidement fondées sur la tradition. Ce qu'il apporte en plus sont des explications précises par rapport aux liens avec la psychologie et la neurologie moderne. Il y a une progression entre les journées, il est mieux de suivre toute la série, cependant il est possible de venir à des journées séparées, car Jacques reprendra un certain nombre de conseils de base chaque jour. Il est préférable d'apporter son propre coussin, tapis de méditation, banc..., des chaises seront à votre disposition. Nous alternerons pendant la journée des périodes assises de méditation, des temps plus courts de relaxation allongée, et des temps pour des questions-réponses. Grâce à ses alternances, même les débutants arrivent à suivre sans trop de difficultés les journées de pratique.

Samedi 1 décembre

Découvrir son corps subtil et la manière de le reconstruire chaque jour.

- Définition du Râja-Yoga, liens avec le Hatha-yoga, yoga à huit membres de Patanjali et le système des chakras et des canaux d'énergie.

Dimanche 2 décembre

La claire vision des liens entre émotions perturbatrices et stress et les moyens de transformer ses émotions par la sensation.

- Zone de stress, fixation énergétique et racines des émotions perturbatrices.
- Dénominateur commun et différence au niveau du ressenti entre les différentes émotions perturbatrices.

Lundi 3 décembre

L'importance de la pleine conscience et rééquilibrage des latéralités.

- Identifier une fondation importante de notre mal-être dans le corps.
- Observer comment la pleine conscience est fondée sur un rééquilibrage naturel des deux côtés du corps.

Mardi 4 décembre

Conscience du flux des sensations dans les canaux d'énergie, éveil du son intérieur et stabilisation émotionnelle profonde.

- Le Om, l'ascension de l'énergie intérieure à la fois ressentie et sonore.
- Pleine conscience et joie dans le travail, qu'il soit intérieur ou dans la vie quotidienne.
- Méditation sur l'union de l'action et de la pleine conscience.
- Les deux ailes de la pleine conscience : l'attention à soi-même par la méditation et l'attention aux autres par l'altruisme.

Inscription au Stage

N'attendez pas le dernier jour pour renvoyer votre coupon accompagné de votre règlement à :

Nicole Ponce
3 rue des Noyers 51240 Ecury sur Coole
03 26 67 61 77
mail : colineboisee@orange.fr

Horaires : 9h -12h/14h-17h

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

.....

Tél :

Mail :

Professeur de Yoga : oui non

Pratique la méditation : oui non

Les 4 jours 250 €

Journée au choix 90 €

Je m'inscris

- Les 4 jours
ou Samedi 1 décembre
 Dimanche 2 décembre
 Lundi 3 décembre
 Mardi 4 décembre

Règlement à l'ordre de :

Association IFYOGA - Châlons-en-Champagne

Les bénéfices versés à J.Vigne serviront à ses actions humanitaires.

Visitez le site : www.jacquesvigne.fr.st

Prises de repas libres à l'extérieur ou possibilité d'apporter son repas et de le partager sur place.

MEDITATION

selon le Yoga-Sûtra de Patañjali

II11

“Les fluctuations mentales entraînées
par les pulsions erronées s'éliminent
par la méditation.”

Commentaires de Bernard Bouanchaud
- Editions Âgamât -

NE VA PAS
AU JARDIN
DES FLEURS
O AMI N' Y
VA PAS EN
TOI EST LE
JARDIN DES
FLEURS
Kabir

Jacques VIGNE

Après s'être d'abord passionné pour les mathématiques, Jacques Vigne s'est ensuite tourné vers des études de médecine et de psychiatrie. Il a obtenu en tant que psychiatre une bourse de recherche de la Fondation Romain Rolland et de la Maison des Sciences de l'Homme pour étudier en Inde les rapports entre la guérison psychologique et l'enseignement traditionnel du yoga. Ce voyage d'étude s'est transformé en coup de coeur puisqu'il vit maintenant depuis vingt ans en Inde. Il y suit l'enseignement de Swami Vijayânanda, un français qui a été pendant trente ans le disciple de Mâ Anandamayî dont le retentissement considérable s'est propagé non seulement dans toute l'Inde, mais aussi au-delà des frontières grâce à sa présence, son modèle de vie extrêmement simple et la qualité de ses enseignements. Maintenant, Jacques Vigne partage son temps entre un ashram sur les bords du Gange à Hardwar et un ermitage en Himalaya. Et de plus, il écrit...

Ouvrages :

- Marcher, méditer et Cheminer, contempler avec M. Jourdan
- L'Inde Intérieure – Editions Le Relié
- Eléments de Psychologie Spirituelle
- Soigner son âme (Méditation et Psychologie)
- Le Maître et le Thérapeute
- Le Mariage Intérieur
- La Mystique du Silence

IMPRIMÉ SUR PAPIER RECYCLÉ IMPRIM'VERT®

STAGE DE MEDITATION

JACQUES VIGNE



Conférence

Vendredi 30 novembre 2012
Maison des Syndicats
Place de Verdun
51000 Châlons-en-Champagne

Stage à la carte

Samedi 1 au Mardi 4 décembre 2012
Complexe Gérard Philipe
19 avenue Général Sarrail
51000 Châlons-en-Champagne



www.espaceifyoga.com

Ne pas jeter sur la voie publique