

Stage de Méditation avec le Dr Jacques Vigne



Centre artistique

Piégon 26110



Près de Mirabel-aux-baronnies

**Du 26/05 à partir de 17h au
29/05/2023 à 17h**

Week-end de Pentecôte



Né en 1956, Jacques Vigne est médecin psychiatre de formation. Spécialiste des pratiques de méditation, du yoga et de l'Inde depuis plus de 30 ans. Son enseignement s'inscrit dans un mouvement de spiritualité laïque, tout en respectant l'apport des religions. Dans ses enseignements il met l'accent sur les bénéfices des pratiques méditatives, tant sur le plan physique que mental. Auteur de nombreux ouvrages dont le fil conducteur est la psychologie spirituelle et la mystique comparée. Ces livres sont

édités chez A. Michel et au Relié. Ses ouvrages majeurs sont : « Le mariage intérieur, La mystique du silence, Ouvrir les canaux d'énergie par la méditation, Pratique de la méditation laïque, Guérir l'anxiété, Lâcher toutes dépendances ... » Les livres de Jacques seront vendus pendant le stage et pourront être dédicacés. Site web : www.jacquesvigne.org

Thème : L'ART DE L'ATTENTION. Dans nos sociétés modernes où agitation, anxiété, surconsommation et surcharge informationnelle sévissent ; comment lutter contre la dispersion et l'inattention chronique ? Nombre de nos contemporains souffrent de troubles de l'attention, importants, notamment chez les jeunes générations. Un mental non entraîné oscillera entre l'agitation et la somnolence, entre l'inquiétude et l'ennui... Au fil des siècles, les traditions de méditation ont cultivé la stabilité de l'attention à travers une riche collection de pratiques. Elles conseillent de s'entraîner régulièrement à ces techniques de focalisation, afin de trouver le calme du mental, pour ensuite aller vers de véritables états méditatifs.

Renseignements : Sandrine Denis au 06 33 07 96 49 - sandrine.denis84@outlook.fr - www.yoga-ayurveda84.fr

Le stage débutera le 26/05 avant le dîner et se terminera le 29/05 vers 17h. Le centre peut accueillir 12 personnes en chambres de deux. Il y a 3 chambres avec lit double et 5 chambres avec lits jumeaux. La pension complète est de 100€ par personne + 10€ de cotisation au centre artistique + 50€ par jour pour l'enseignement de Jacques. Soit un total de 460€ les 3 jours. Pour l'inscription veuillez remplir le bulletin ci-dessous accompagné de deux chèques d'arrhes : un pour l'enseignement de 50€ à l'ordre de Jacques Vigne et un pour la pension complète de 80€ à l'ordre du Centre artistique de Piégon. Le lien du centre : www.art-piegon.org tel : 04 75 27 10 43

L'acompte doit être envoyé avant le 10 mai. Si vous avez un contre-temps pour participer au stage, merci de prévenir avant le 15/05/2022. Au-delà de cette date l'avance sera dûe.

Horaires des repas : Petit-déjeuner : 8h 30 - Déjeuner : 13h - Dîner : 20h

Horaires du yoga : **Yoga avec Sandrine : 7h/7h30** en extérieur si possible. Samedi, dimanche et lundi. Et **18h45/19h15** les samedi et dimanche selon votre choix.

Méditations et échanges avec Jacques : Les horaires pourront être modifiés selon les besoins. **Vendredi 26** : 20h30/21h15 - **Samedi 27** : 7h30/8h30 - 10h15/12h15 - 16h30/18h30 - 20h30/21h15 - **Dimanche 28** : 7h30/8h30 - 10h15/12h15 - 16h30/18h30 - 20h30/21h15. **Lundi 29** : 7h30/8h30 - 10h30/12h30 - 15h/17h



Bulletin d'inscription : Stage de méditation avec Jacques Vigne, au centre Artistique de Piégon 26110. Week-end de Pentecôte 2023. Réservez en envoyant deux chèques d'acompte avant le 10/05/2023 : un de 80€ à l'ordre du Centre Artistique de Piégon et un de 50€ à l'ordre de Jacques Vigne. Je soussigné m'inscris au stage de méditation avec Jacques Vigne du 26/05 avant 19h30 au 29/05/23, 17h.

Tel : Adresse mail :

Régime alimentaire particulier :

Envoyez ce coupon à l'adresse suivante : Mme Sandrine Denis N°380 Chemin des Roards 84830 Sérignan-du-Comtat.