

RENCONTRES AVEC JACQUES VIGNE



Vendredi 13 avril 2018 20h :

Conférence « *La méditation pour la santé du corps et de l'esprit* »

Elle sera suivie d'une méditation guidée

Lieu : Association Mandawa 18 rue E.Scoffier – 06300 NICE

Participation : 15€ (sur place)

Samedi 14 & dimanche 15 avril 2018

Lieu : Collège Port Lympia, 31 Bd Stalingrad 06300 NICE

de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30.

Stage Sur le thème « *Apaiser l'esprit et voir clair à l'intérieur de soi-même* ».

Une tendance du monde moderne est de s'en remettre au spécialiste en tout, y compris pour la santé. Cependant, nous sommes les premiers intéressés par ce qui se passe en nous, et même si ce serait excessif de dire que le yoga et la méditation sont des panacées universelles, ils peuvent nous accompagner dans nos troubles physiques et mentaux, en permettant une amélioration et une acceptation des transformations inévitables de notre corps et de notre esprit, au fur et à mesure que le temps passe. Nous observons aujourd'hui une convergence entre pratiques traditionnelles de méditation, médecine et neurosciences, ce qui est un grand cadeau de la modernité à notre humanité. Jacques Vigne développera ces thèmes à travers ses 35 ans d'expérience dans le domaine, à la fois comme médecin, psychiatre et pratiquant spirituel en Inde.

Samedi 14 « *Apaiser l'esprit* » :

Avant de voir le fond du lac, il faut laisser la boue se décanter. L'observation du souffle naturel reste une méthode de base, que Jacques nous aidera à mieux percevoir et pratiquer grâce un certain nombre d'images archétypales. Comprendre comment fonctionne notre système autonome permet aussi de valider scientifiquement un certain nombre de pratiques connues du yoga, comme l'arrêt poumons vides ou l'équilibre des deux côtés du corps, qui sont autant de portes d'entrée dans la méditation profonde.

Dimanche 15 : « *Y voir clair en soi-même* » :

Quand on a la patience d'accepter dans chaque partie du corps les sensations comme elles sont, elles se réorganisent d'elles-mêmes. Certes, un peu de méthode aide à ce processus spontané, de même que les pansements aident à la cicatrisation ou un plâtre contribue à la consolidation naturelle des os fracturés une fois remis bout à bout. Ce processus d'y voir clair en soi-même n'est pas spécifique d'une tradition, même si Jacques se réfère plus spécialement au yoga et au bouddhisme. On le retrouve aussi dans le processus de psychothérapie.

**Organisation bénévole : Association Mandawa – 18 rue E. Scoffier 06300 NICE -
www.associationmandawa.fr - associationmandawa@free.fr - 06 03 64 11 49**

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

RESERVATION RENCONTRES AVEC JACQUES VIGNE à NICE les 13, 14 & 15 avril 2018

A envoyer à Association Mandawa - 17 Bd Delfino - Les Rocailles 8 - 06300 NICE

Réservation obligatoire y compris pour la conférence (places limitées)

Je réserve _____ places pour :

La conférence participation **15€** : règlement sur place.

Je réserve _____ places pour :

Le séminaire participation **100€** : joignez un chèque de réservation de 40€ / personne à l'ordre de Jacques VIGNE

Un seul jour du séminaire participation **60€** : joignez un chèque de réservation de 20€ / personne à l'ordre de Jacques VIGNE

choisir >>> Samedi 14/04/2018 Dimanche 15/04/2018

N.B. Les places étant limitées, les réservations pour le séminaire complet sont prioritaires.

Si vous réservez pour un seul jour, l'enregistrement sera effectué sous réserve de disponibilité et la réservation définitive sera confirmée vers le 30 mars.

NOM* :

PRENOM* :

ADRESSE* :

EMAIL* :

TEL* (mobile de préférence) :

- Obligatoire, sans tous ces renseignements vous compliquez sérieusement notre tâche bénévole pour vous prévenir en cas de changements ; merci de votre compréhension.

Si vous réservez pour plusieurs personnes veuillez indiquer ci-dessous leurs noms, prénoms et coordonnées.

En cas d'annulation : plus de 15 jours avant le séminaire chèque restitué ; moins de 15 jours chèque conservé pour les œuvres caritatives de Jacques Vigne.