



Conférence: «L'état méditatif: objectif ou point de départ?»

10€ (règlement sur place)

Vendredi 4 Septembre de 20h à 22h
Salon Mont Blanc Hotel Best Western
19 avenue du Rhône
74000 ANNECY



Stage: 4 jours pour explorer, comprendre, entrainer, moduler

l'esprit du Samedi 5 Septembre au Mardi 8 Septembre

«L'état méditatif, interface entre le monde de la forme et le monde du sans forme.»

Groupe scolaire des Philosophes
74450 SAINT JEAN DE SIXT

1jour 60€ # 2jours 100€
3jours 150€ # 4jours 200€

TOTAL

Nom

Prénom

Adresse

Mail

Téléphone

A RETOURNER

- PAR MAIL: enkiyoga.aravis@gmail.com
- COURRIER: EnkiYoga 17 impasse des Cimes 74450 SAINT JEAN DE SIXT
- EN LIGNE: <https://www.helloasso.com/associations/enki-yoga/evenements/stage-jacques-vigne>



CONFERENCE SUR LA MEDITATION:

L'état méditatif: objectif ou point de départ?

Vendredi 4 SEPTEMBRE 20h

Salon Mont Blanc Hotel Best Western

19 avenue du Rhône

74000 ANNECY

10€

4 JOURS DE PRATIQUE

L'état méditatif, interface entre le monde de la forme et le monde du sans forme.

4 jours pour explorer, comprendre, entrainer et modeler l'esprit.

5,6,7 et 8 SEPTEMBRE

enkiyoga.aravis@gmail.com



Docteur Jacques VIGNE:

Spécialiste de la méditation, des neurosciences et des traditions hindouistes et bouddhistes. Auteur de 20 ouvrages sur la psychologie spirituelle.



Jacques Vigne

Jacques Vigne, psychiatre, écrivain, spécialiste de l'Inde où il passe le plus clair de son temps depuis 30 ans. Auteur d'une vingtaine de livres sur la psychologie spirituelle et la méditation.

Jacques Vigne a une formation de psychiatre et rencontre beaucoup de groupes différents lors de ses tournées en Europe et dans le monde.

Il a observé qu'une bonne partie de la souffrance actuelle dans la société, venait d'un manque de spiritualité, d'un manque de savoir faire pour se relier à l'essentiel en soi, à notre potentiel d'auto guérison et d'évolution.

L'une des clés est d'explorer l'état méditatif et tous ses possibles.

Tout peut être transformé pour servir la cause spirituelle. Ce qui apparaît comme négatif ou comme un obstacle peut en fait devenir une aide si on y fait face, et stimuler notre force intérieure.

De même, ce qui apparaît comme positif peut être un obstacle en induisant attachement et somnolence.

Agir en oubliant qu'on est l'acteur, en laissant la spontanéité et le flot naturel de ce qui est juste s'accomplir à travers nous, Jacques nous guidera sur ce chemin en s'appuyant sur les traditions hindouistes, bouddhistes et les neuro sciences.

«L'état méditatif:objectif ou point de départ?»

Au niveau de l'esprit, la compréhension qu'on en a pourra se traduire en exercices spécifiques pour l'entraîner, le modeler.

Cette transformation doit passer dans notre réalité qui est comme un enfant devant être éduqué par cette mère qu'est l'esprit. Nous devenons ainsi un «yoga yukta», comme on dit dans la Bagavad-Gita, quelqu'un qui s'est attelé au joug du Yoga et a cultivé de façon satisfaisante son propre champ.

Sur la base d'exercices simples, en assise, couché ou en utilisant la marche méditative, CES PRATIQUES SONT ACCESSIBLES AUX PERSONNES DEBUTANTES EN MEDITATION.

Contact /Info: enkiyoga.aravis@gmail.com

Modalités pratiques:

Horaire: 9h à 17h30

Pause déjeuner 1h:prenez votre pique nique, si le temps le permet nous déjeunerons à l'extérieur.

Matériel: Prenez un coussin, un châle, de quoi prendre de notes le cas échéant

Le règlement de l'utilisation de la salle invite à se déchausser et à éviter de manger et boire.

Le trajet: A partir d'Annecy suivre la direction Thonon Les Aravis Il y a des bus toutes les heures ou toutes les 1/2 au départ de la gare routière d'Annecy

Le logement: Office du tourisme Saint Jean de Sixt 04 50 02 70 14

Ecole primaire de Saint Jean de Sixt

