

## Bulletin d'inscription Stage

Expédier votre bulletin d'inscription accompagné de votre chèque\* libellé au nom de **Jala Yoga**, à :

Christine Camus (tel : 06 07 97 43 85)  
Maison des Associations 26 rue Maréchal Foch  
29900 Concarneau

\* chèque encaissé après le stage

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone .....

Mail .....

Je verse la somme de :

- 60 euros pour le stage
- 11 euros pour le repas    oui     non

Total =

Paiement par chèque   
ou en espèces

A.....Le.....

Date et Signature :

« L'origine de toute joie en ce monde est la  
quête du bonheur d'autrui »

Shantideva



## Conférence et stage de méditation



avec le Dr Jacques Vigne

**Conférence le mercredi 13 décembre à 19h30**

Thème : « **Renouveler la compréhension de la dépression et éveiller la joie** »

Approches psychologiques et méditatives

**Stage le jeudi 14 décembre à 9h. Accueil à partir de 8h30**

Thème : « **La méditation, ses buts spirituels et thérapeutiques** »

Pôle nautique de CONCARNEAU  
Place de la croix, à côté du marinarium



Jala Yoga  
06 07 97 43 85

jalayoga.concarneau@gmail.com  
<https://jalayoga.jimdo.com/>

Yoga Solidarity  
06 82 39 72 17

contact@yogasolidarity.org  
<http://yogasolidarity.org/>

**Réservations obligatoires pour le stage.**

Organisé par les associations Jala Yoga et Yoga Solidarity

## Mercredi 13 décembre 2017 CONFERENCE 19H30

Le Dr Jacques Vigne, médecin psychiatre, auteur de nombreux ouvrages dans lesquels il est particulièrement attentif à décrire les ponts entre la psychologie moderne et la spiritualité.

Il partage son temps entre l'Inde et des tournées de séminaires pour partager la force des enseignements traditionnels du yoga et de la méditation.

Le Dr Jacques Vigne met en avant l'auto-thérapie méditative et nous ouvrira à d'autres thérapies psycho-corporelles. Son enseignement s'inscrit dans un mouvement de spiritualité laïque.

« Méditer » vient du latin « mederi » qui veut dire « prendre soin », comme médecin, médicament, remède.



**Vous pouvez consulter la plaquette de l'association  
« Humanitaire Himalaya » sur :**

<http://www.jacquesvigne.com/JV/association/plaquetteHH.pdf>

**et le site de Jacques Vigne sur :**

<http://www.jacquesvigne.com>

Les livres de Jacques Vigne seront vendus et pourront être dédiés.

Les recettes de cette rencontre seront reversées au travail humanitaire de Jacques Vigne dans l'Himalaya.

Thème :

**« Renouveler la compréhension de la dépression et éveiller la joie »**

Approche psychologique et méditative, entre tradition, spiritualité et neurosciences

Les causes sociétales qui entraînent la dépression sont connues, mais comment la prévenir, s'en sortir pour éviter qu'elle ne revienne.

**Entrée : 8 euros**

Pôle nautique, Place de la Croix, 29900 CONCARNEAU  
(près du Marinarium)

## Judi 14 décembre 2017 STAGE de MEDITATION

de 9h à 12h et de 14h à 16h (accueil à partir de 8h30)

Thème : **«La méditation, ses buts spirituels et thérapeutiques»**

Méditer, ce n'est pas se vider la tête : c'est avoir un autre rapport avec ses pensées automatiques.

La méditation est un repos, et à travers elle une guérison.

Sa pratique favorise une meilleure connaissance de soi. Elle conduit à la manifestation de la joie qui est notre vraie nature.

**Tarif : 60 euros**

Pôle nautique, Place de la Croix, 29900 CONCARNEAU  
(près du Marinarium)

*Le stage est accessible à tous.*

## Modalités pratiques :

### 1. Pour la pratique :

- Prévoir un tapis de yoga, un coussin et un plaid pour se couvrir
- Des chaises seront disponibles

### 2. Repas :

*à prendre en dehors de la salle de pratique*

- Repas végétarien pour 11 euros à l'Auberge de Jeunesse à côté  
(réservation sur votre bulletin d'inscription)
- Nombreux points de restauration à proximité

