

## Bulletin d'inscription Stage

Adresser votre bulletin d'inscription accompagné de votre chèque à :

**Christine Camus (Tel 06 07 97 43 85)**  
**Maison des Associations**  
**26, rue Maréchal Foch**  
**29900 CONCARNEAU**

*\*chèque libellé au nom de Jala Yoga encaissé après le stage*

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

Ville .....

Code Postal .....

Téléphone .....

Mail .....

Je verse la somme de :

*\*entourer la somme correspondant au(x) choix*

Stage + conférence	75 €
Stage	70 €
Déjeuner 14/12 Auberge de Jeunesse	13 €

Total dû : \_\_\_\_\_ €

Paiement par : Chèque                      Espèces

*Autre tarif solidaire possible sur demande pour les personnes à faibles revenus ou sans ressources.*

A    Le

Signature

## Modalités pratiques

**Pour la pratique :**

Prévoir tapis, coussin, plaid pour se couvrir  
Chaises à disposition

**Repas :**

- Déjeuner possible à l'Auberge de Jeunesse mitoyenne.  
*(réservation obligatoire non remboursable en cas d'annulation. Menu végétarien)*
- Ou nombreuses autres possibilités à proximité

Organisé par les associations  
**Jala Yoga** et **Yoga Solidarity**



**JALA YOGA**

06 07 97 43 85

<https://jalayoga.jimdo.com>

[Jalayoga.concarneau@gmail.com](mailto:Jalayoga.concarneau@gmail.com)



**YOGA SOLIDARITY**

06 82 39 72 17

<https://yogasolidarity.org>

[contact@yogasolidarity.org](mailto:contact@yogasolidarity.org)

# CONFÉRENCE et STAGE

avec le  
**Dr Jacques Vigne**



**MÉDITATIONS LAÏQUES**  
et  
**OUVERTURE DU CŒUR**

**A Concarneau**  
Au Pôle Nautique, Place de la croix  
à côté du marinarium

**VENDREDI 13 Décembre 2019**

**CONFERENCE à 19h30**  
*Accueil à partir de 19h*

**SAMEDI 14 Décembre 2019**

**STAGE**  
de 9h à 12h et de 14h à 17h  
*Accueil à partir de 8h30*

**VENDREDI 13 Décembre 2019**

## **CONFERENCE à 19h30**

*Accueil à partir de 19h*

L'empathie et l'altruisme sont devenus depuis une vingtaine d'années des objets d'études de psychologie scientifique.

Ces travaux donnent des idées ou confirment des pratiques anciennes de méditations qui vont dans ce sens, et qui s'intègrent donc plus facilement au champ d'une méditation moderne et laïque.

Par exemple, la notion d'ouverture du cœur est reliée par des chercheuses comme la Dr Barbara Frederickson avec une mise en miroir des cerveaux de deux personnes en relation, surtout quand il s'agit d'une relation où l'on sent que « *le courant passe* ».

Le développement de l'espèce humaine ne s'est pas fait par sa supériorité selon la « *loi de la jungle* » comme le croient certains, mais au contraire par le développement de sa capacité de coopération.

**Entrée : 10 €**

*ou participation solidaire*

**SAMEDI 14 Décembre 2019**

## **STAGE**

**9h à 12h et de 14h à 17h**

*Accueil à partir de 8h30*

Cœur, Respiration, Parole: une alliance puissante pour changer notre intérieur. Un grand nombre de recherches ont montré l'efficacité de la cohérence cardiaque pour diminuer de façon efficace le stress.

En faisant des variations sur cette méthode de base avec, par exemple, la cohérence cardiaque brève où l'on inspire sur deux battements de cœur et on expire de même, on rejoint des pratiques de yoga très anciennes qui permettent de rentrer dans des états de conscience profondément apaisés et de ce fait thérapeutiques. Si on ajoute une parole rythmée par les battements de cœur et la respiration, l'effet de transformation du psychisme en est grandement augmenté.

Jacques nous fera pratiquer toutes sortes de variantes de ces techniques, dont il explicite les raisons d'être scientifiques et traditionnelles, telles qu'elles sont données dans son dernier livre.

**Tarif : 70 €**

*Autre tarif solidaire possible sur demande pour les personnes à faibles revenus ou sans ressources*



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

Il soutient activement l'association  
**« Humanitaire Himalaya »**  
qui œuvre en Inde et au Népal.

<https://www.jacquesvigne.com>

*Les recettes de la rencontre seront reversées à l'association **Humanitaire Himalaya** et à la Maison d'Accueil et d'Education pour Enfants **Sri Aurobindo Yoga Mandir** que dirige Swami Ramchandra au Népal*

<https://www.auronepal.org/>

**Les livres du Dr Jacques Vigne seront en vente et pourront être dédiés**

