



# Terre du Yoga

Du 11 au 15 août 2017

Cette retraite sera animé par Jacques VIGNE psychiatre de formation, il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages sur la psychologie et la spiritualité. Il vit en Inde qu'il parcourt une partie de l'année et séjourne le reste du temps dans un ermitage de l'Himalaya. Il étudie les rapports subtils entre le corps, l'esprit et l'âme.



## Risquer le saut au-delà du mental avec Jacques Vigne

Risquer le saut au-delà du mental : dissoudre les tensions par la vacuité pour que notre véritable nature qui est altruisme puisse se manifester. Jacques nous indiquera des moyens pratiques pour que cette vacuité qui parfois fait peur aux débutants devienne un instrument d'auto-thérapie de choix. Si on s'entraîne à ressentir nos tensions légères comme des plumes, ou même vides, nos blocages ainsi que notre ego seront coupés à la racine, et nous réussirons beaucoup mieux voir l'autre comme nous-mêmes, ce qui est le fondement de l'éthique. La méditation demande aussi de la bienveillance envers soi-même : par exemple, plutôt que de s'en vouloir quand on s'aperçoit qu'on a été distrait, se féliciter de réaliser qu'on l'a été... Jacques guidera de nombreuses méditations inspirées par les traditions qui l'ont le plus

influencé depuis 30 ans en Inde : raja-yoga, védpanta, bouddhisme théravâda et bouddhisme tibétain.

Le lieu pour la retraite sera idéal, proche mais séparé quand même du village tranquille de Champéry. Installation le vendredi soir. à cette découverte...

### Organisation :

Ce stage sera d'une durée de 4 jours, avec une première rencontre le vendredi soir et se terminera le mardi vers 16h30.

### Lieu :

Chalet Ganesha - 15 route des Gleux - 1874 Champéry  
[www.chaletganesha.com/chaletganesha.html](http://www.chaletganesha.com/chaletganesha.html)

### Coût du stage :

**750.- Chf** par personne avec hébergement inclus en dortoir en pension complète, taxes de séjour incluses.

**790.- chf** par personne avec hébergement inclus en chambre double en pension complète, taxes de séjour incluses.

**910.- chf** par personne avec hébergement inclus en chambre individuelle en pension complète, taxes de séjour incluses..

### Inscription :

Il y a peu de places dans chaque stage, nous vous conseillons de vous inscrire dès que possible.

Pour confirmer merci d'effectuer un versement de 350.- Chf sur le compte suivant :

Carole Dalmas  
1800 Vevey  
N° compte : 10-782427-3  
IBAN : CH65 0900 0000 1078 2427 3

*Merci de noter qu'en cas d'annulation, ces arrhes seront retenues.*

### Informations:

[terreduyoga@gmail.com](mailto:terreduyoga@gmail.com)