

Stage de méditations guidées, marche consciente avec le Docteur Jacques Vigne



Stage du vendredi 19 au dimanche 21 juin 2026
de 9h à 17h chaque jour, sauf le dimanche à 16h
Au Centre Le Clair de l'Aube à Fontaine, 38, non résidentiel

sur le thème : **La vie comme chemin initiatique:**
avec le texte poétique Ce que l'Océan disait aux falaises,
et de courtes pratiques de yoga animées par Nathalie Héraut

Jacques a écrit 2 grands textes poétiques, le 1er s'intitule 'Ce que le vent disait aux rochers', publié en 1996 dans un livre collectif '*La vision transpersonnelle*', préparé par Michel Random et Hélène Barrère aux éditions Dervy.

'*Ce que l'océan disait aux falaises*' est le second volet de l'œuvre poétique de Jacques, à paraître prochainement sous le titre *Voyages en yoga par la poésie de Jacques Vigne, pour les adultes qui ne se prennent pas trop au sérieux*, accompagné de pratiques de yoga et de méditation proposées par Nathalie Héraut qui a eu un coup de cœur en lisant ce texte :

Un récit initiatique en bord de mer, où une jeune fille rencontre un ermite qui lui explique qu'elle doit déjà avoir une certaine expérience du monde. Il l'envoie en mer à la rencontre de différentes créatures, qu'elle aura le pouvoir de comprendre, non sans rebondissements rocambolesques, souvent drôles. Elle reviendra de ce voyage avec une plus grande maturité spirituelle, pour aller vers la sagesse non duelle.

Ces paraboles littéraires et poétiques peuvent être de bons supports de méditation, au sens que c'est l'outil qui nous soutient au fil de la vie et de la traversée de diverses épreuves.

Jacques fera aussi des références croisées à son prochain livre, ***Les métaphores du Bouddha commentées pour notre époque***, toujours aux Editions du Relié avec Marc de Smedt. Si le Bouddha a eu un tel impact sur l'humanité qui dure encore, c'est aussi à cause de l'abondance de ses métaphores symboles et paraboles, beaucoup peu connues, qui nous touchent maintenant comme elles touchaient ses auditeurs de l'époque, et peuvent en plus être commentées de façon renouvelée.

Nathalie proposera une courte mise en route en yoga le matin et à quelques moments de chaque journée, dans l'esprit du texte Ce que l'océan disait aux falaises.

A propos de Jacques Vigne

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

Début du stage : vendredi 19 juin à 9h, fin du stage dimanche 21 juin à 16h

Il est recommandé de suivre les 3 jours pour approfondir la pratique mais une participation plus courte est possible également, à la journée, en fonction des places disponibles.

Contact, tarifs et inscriptions auprès de Nathalie Héraud : 06 71 71 06 63 et nathalieheraut@orange.fr

Modalités pratiques

Stage :

Accueil à partir de 8h30, début de la pratique à **9h**, fin à **17h** chaque jour, sauf le dimanche, fin à 16h
Repas partagé le midi sur place avec les apports de chacun. **Stage non résidentiel**, soirée libre !

Accès et plan sur le site : <http://www.yoga-grenoble.net>

Tarifs et inscriptions

Enseignement de 50 à 80 euros la journée selon les moyens de chacun, espèces ou chèque libellé à l'ordre de Jacques Vigne.

(75% des bénéfices sont reversés aux œuvres humanitaires de Jacques en Inde et au Népal)

Pour s'inscrire :

- Un chèque de 70€ à l'ordre de Jacques Vigne. Le solde sera à régler sur place.

Envoyer le chèque accompagné, sur papier libre, de votre nom, adresse, numéro de téléphone et mail écrit lisiblement à : Nathalie Héraud, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine

Ou arrhes par CB du site internet de Nathalie : www.air-eau.net, partie Yoga, puis onglet Tarifs, qui donne accès une page sécurisée de règlement par carte bancaire avec le Crédit Mutuel.

Choisissez 'Cours' dans la prestation, saisissez vous-même le montant de 70 euros, puis envoyez un mail à Nathalie pour préciser que c'est pour le stage de Jacques (onglet Contact)

Stage organisé par Nathalie Héraud et l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère (UEYI)

Dès réception de votre inscription, un courrier ou e-mail vous sera adressé pour confirmer votre inscription.
En cas de désistement moins de 2 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé

Il vaut mieux suivre tout le stage pour l'énergie de groupe et la progression, mais la possibilité est laissée de ne participer qu'à une partie, dans la limite des places disponibles (priorité aux personnes suivant tout le stage de 3 jours)

Le stage alternera des temps de pratique de la méditation, assise, allongée, et marchée, des temps de questions et réponses avec Jacques, complété de temps de yoga accessible à tous guidé par Nathalie.