

SADHANA
CENTRE DE YOGA
ET DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL



SADHANA VOUS PROPOSE

**DEUX WEEK-END MEDITATION
AVEC JACQUES VIGNE
5 ET 6 SEPTEMBRE A CASABLANCA
12 ET 13 SEPTEMBRE A RABAT**

LE 5 ET 6 SEPTEMBRE A CASABLANCA :

Theme : « Méditation, Raja Yoga et Yoga Nidra »

« La méditation permet d'agir sur le réservoir inconscient d'images, et le Raja-Yoga de changer par le travail sur les courants de sensations, à la base des émotions. Cela prépare à un type à la fois simple et délicat de pratique, celle de l'observation pure du mental comme dans le védanta. Jacques Vigne développera une synthèse de méditations et d'explications sur ces thèmes pendant ces deux jours. »

Lieu : Club ATTIJARIWAFABANK A BOUSKOURA . Prendre la direction Sidi Maarouf Bouskoura, continuer sur Bouskoura, dépasser M. Bricolage sur votre gauche, continuer tout droit, dépasser le centre Noor de rééducation, le club des avocats, le club Atlas Bouskoura, et juste à coté se trouve le club Attijariwafabank.

Horaires : Samedi et dimanche : Accueil à partir de 8h30.

Séminaire de 9h à 12h 30 et de 14h30 à 18h ..

dimanche de 9h a 17h avec pause repas..

Possibilité de prendre les repas sur place...

Prix : 900 dhs .

LE 12 ET 13 SEPTEMBRE A RABAT :

Thème : « La Pleine Présence Et La Respiration Essentielle

Il n'y a rien de nouveau à la pleine présence : en l'appelant *sati*, le Bouddha en a fait le centre de sa méthode de transformation intérieure, une Upanishad déclare que 'l'inattention est pire que la mort' et la tradition biblique et monastique chrétienne insiste sur la vigilance comme

ADRESSE : Rés. Abdelmoumen, im.n°7 Rue Pasquier appt.2 Franceville II Casablanca
n° Patente : 34776331 n° R .C : 113355 n° Id.Fiscal :01087648

SADHANA
CENTRE DE YOGA
ET DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

une qualité fondamentale. Pour progresser dans ce sens, l'attention au souffle mérite d'être développée. Jacques nous expliquera toutes sortes de méthodes pratiques pour cela, en s'appuyant en particulier sur la méditation bouddhiste à laquelle il revient depuis trente ans, et qu'il a approfondi encore récemment lors de retraites au Sri Lanka et en Birmanie.

Samedi :

- *Comprendre que l'attention est toujours un plus, dans la vie extérieure comme intérieure*
- *Les points de concentration pour mieux percevoir le souffle.*
- *Les effets antistress de l'observation pure : au-delà du volontarisme, la pleine présence, une vraie fondation pour une éthique sans moralisation.*

Dimanche :

- *Marche consciente et pleine présence : intégrer les intuitions méditatives l'action*
- *Présence aux sensations momentanées et dissolution des rigidités du mental et de l'égoïsme.*
- *La joie du détachement et les fondements de la liberté de l'esprit*
- *Pleine conscience et altruisme : l'attention pour être, ou devenir attentionné...*

QUI EST JACQUES VIGNE ?

Le Docteur Jacques vigne, psychiatre formé au CHU St Antoine à Paris, pratique depuis 40 ans le yoga, Il vit depuis 28 ans principalement en Inde. Il a commencé par étudier trois ans à l'Université hindoue de Bénarès, et il a écrit *l'Inde intérieure* qui est maintenant parue en livre de poche (aux Editions du Relié). Il a suivi l'enseignement de Mâ Anandamayi à travers son disciple français, Swami Vijayânanda, pendant 25 ans. Il vit souvent dans l'ermitage où celui-ci a été pendant huit ans, en l'Himalaya dans l'angle entre Tibet et Népal.

Les méditations que propose Jacques Vigne sont solidement fondées sur la tradition. Ce qu'il apporte en plus sont des explications précises par rapport aux liens avec la psychologie et la neurologie moderne, et dans un certain nombre de cas un renouvellement de l'imagerie qui favorise la transmission pédagogique. Depuis deux ans et jusqu'à cette tournée de 2014, il a approfondi la méditation bouddhiste par deux séjours au Sri Lanka et un en Birmanie. Il est relié à Tenzin Palmo, cette anglaise qui a beaucoup médité dans une grotte du Lahoul près du Tibet, grotte dans laquelle Jacques a été aussi faire une petite retraite au printemps. Elle est la plus ancienne des femmes occidentales moniales bouddhiste, ayant prononcé ses vœux il y a déjà cinquante ans, elle en a maintenant soixante-dix (Tenzin Palmo, Un ermitage dans la neige, Nil Editions).

Il partage son temps, entre méditation, écritures .œuvres bénévoles, pour des écoles pour enfants ou écoles moniales en Inde. Il a écrit plusieurs ouvrages , sur différents sujets concernant le yoga et la psychologie spirituelle..

Lieu : Centre VINIYASA 44, bld de l' Oukaimden AGDAL RABAT 4 ieme etage
Au dessus de APIA ..

Horaires : Samedi et dimanche : Accueil à partir de 8h45.

Séminaire de 9h à 12h et de 14h30 à 18h .Dimanche on terminera a 17H.

Possibilité de prendre les repas sur place...

Prix : 900 dhs .

ADRESSE : Rés. Abdelmoumen, im.n°7 Rue Pasquier appt.2 Franceville II Casablanca
n° Patente : 34776331 n° R .C : 113355 n° Id.Fiscal :01087648

SADHANA
CENTRE DE YOGA
ET DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

ORGANISATEUR : SADHANA

Pour toutes infos supplémentaires contactez par mail Sadhana ou RAJA GHARBI
sadhanacasa@gmail.com

Tel : 0522991654 / 0665898801 /0661512493 /selon disponibilités

EXPOSITION DE LIVRES DE JACQUES VIGNE SUR PLACES.



ADRESSE : Rés. Abdelmoumen, im.n°7 Rue Pasquier appt.2 Franceville II Casablanca
n° Patente : 34776331 n° R .C : 113355 n° Id.Fiscal :01087648