



Invité par l'ARRCC  
Pour les journées  
internationales du Yoga  
Du lundi 19 au  
vendredi 23 juin 2023



Session  
Juin 2023

**Dr Jacques VIGNE**

Médecin psychiatre, Conférencier, Yogi et Écrivain

**Dimanche 25 juin 2023, de 10 à 13h et de 15h à 18h**  
**Au centre Shakti, 44 rue du commerce au centre-ville de Saint Paul**

**Stage sur :**

**« Méditation et liberté, d'instant en instant, faire les bons choix »**

Notre vraie liberté est dans le présent, et la méditation est le meilleur moyen de se relier à cet instant. Le travail d'intériorisation que nous faisons dans le présent nous aide à nous libérer de l'emprise du passé et des anxiétés et des blocages face à l'avenir. En psychologie, on étudie les facteurs qui favorisent le bonheur dans la vie, et l'un des principaux est le sentiment de liberté. Dans notre société aussi, il y a certes une instabilité, mais aussi une plus grande liberté de choix. Il est donc de plus en plus important de savoir orienter cette liberté dans le bon sens, afin qu'elle ne nous déstructure pas, mais qu'au contraire elles nous nourrisse.



Association Réunionnaise des Relations  
et Créations Culturelles

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Profession : .....

Adresse : .....

.....

☎ Dom : 0262 ..... ☎ GSM : 069 .....

Email : .....

**Tarif : 60 euros**

Je m'inscris au stage, en versant un chèque d'arrhes de 30 € pour confirmer mon inscription, vu le nombre limité de places.

Je règle .... chèque(s) d'un montant total de ..... euros à l'ordre de **Yannick MARTIN**.

Merci de joindre votre (ou vos) chèque(s) à ce bulletin d'inscription, et d'envoyer le tout à :

**Yannick MARTIN**  
**35 boulevard Roland Garros**  
**97434 Saint Gilles les Bains**

Pour plus d'informations, contacter :

◆ Régine ARMOUDOM  
☎ : 0692 17 73 48  
email : raj108@live.fr