



## *Programme Dr. Jacques Vigne (Vigyânând)*

*Conférences Zoom prévues pour le Printemps 2022*

*Et Rencontres en 'présentiel' pour 2022*

*Mise à jour : 04-05-2022*

Coordination bénévole de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

[koevoetsg@orange.fr](mailto:koevoetsg@orange.fr)

### **Annotations pour Tournée, Conférences et Voyages 2022 du Dr Jacques Vigne**

En raison des circonstances occasionnées par la pandémie du **Covid-19**, le Dr Jacques Vigne adapte le déroulement de ses rencontres, pendant le temps nécessaire pour reprendre une activité normale.

*Pour l'instant, Jacques Vigne reprend peu à peu ses programmes prévus en 'présentiel'. Il a été davantage dans un travail de méditation et d'écriture de Février 2021 à Février 2022 et dans des séances d'Enseignements par ZOOM, qui continuent et que nous annonçons au fur et à mesure qu'elles se présentent. Désormais son activité reprend normalement.*



### Visio-Conférences ZOOM de Jacques Vigne

Lien direct : <https://us02web.zoom.us/j/3050782130>

ID de réunion : 305 078 2130

La participation par visio-conférence ZOOM est ouverte à tous sans inscription préalable

#### **La participation financière est de 10€ minimum ou plus par atelier.**

Nous faisons confiance aux participants qui veulent cotiser directement pour les œuvres sociales et humanitaires de Jacques Vigne, de le faire sur le lien suivant de son nouveau site :

<https://www.jacquesvigne.org/donations> (*habilité à recevoir les dons*)

(L'ancien site [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) reste en fonction)

et cela avant ou après chaque session, en indiquant leurs nom, prénom et la date de l'événement.

*-Il est possible de regrouper en un seul don la participation à plusieurs ateliers.*

*-Merci d'inscrire vos nom et prénom et la (les dates) de votre/vos participation.s.*

Jacques Vigne transfère une partie des revenus de ses tournées vers l'Inde et le Népal à travers l'Association Humanitaire Himalaya : [www.humanitairehimalaya.com](http://www.humanitairehimalaya.com)



Toutes les informations sur les sites internet du Dr Jacques Vigne

[www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) et [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org)

**Vous pouvez consulter le programme ci-dessous**

**La participation par visioconférence Zoom est ouverte à toutes et à tous  
sans inscription préalable.**

**[Cliquez ici pour rejoindre la séance sur Zoom](#)**

**ID de réunion : 305 078 2130**

---



*Jacques Vigne : geste de 'non-peur'*



## *Rencontres ZOOM Dr Jacques VIGNE en 'distanciel'*

*Visio-conférences Zoom en connexion avec : Italie, Liban, France, Inde*

*Suite des enseignements par Zoom des week-ends de printemps :*

*Mise à jour : 04-05-2022*

**Numéro de salle Zoom de Jacques Vigne habituel : ID de Réunion 305 078 21 30**

### *Italie*

Jacques Vigne a été intégré à la nouvelle 'Università online' de SARVA YOGA INTERNATIONAL pour donner des cours sur la méditation, qui ont commencé à partir du 24 Avril dernier. Cela a représenté un premier module. Voici le programme de Février-Mars 2022 :

Les mardis à 21h30 :

- 22 février : la motivation pour la méditation
- 15 mars : méditation pour guérir les blessures et les traumatismes du passé A
- 29 mars : idem B
- 5 avril : l'ouverture des canaux d'énergie.

Ce sera traduit ensuite pour les italiens qui ne parlent pas suffisamment le français. Quant au programme détaillé, il paraîtra sur les sites <https://www.sarvayoga.org/> - <https://www.sarvayogauniversity.com> - Contact : [antoniettarozzi3@gmail.com](mailto:antoniettarozzi3@gmail.com).

Ceci se déroulera pour l'Italie, voici les instructions également pour les amis français :

Il est possible pour les Français de s'inscrire à ce module des mardis. Pour ce faire, il suffit d'aller sur le nouveau site de Jacques [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org) (*habilité à recevoir les dons*) et d'aller sur donation : on s'inscrit pour toute la série pour 50 €. Afin que Jacques Vigne sache que vous avez fait le paiement, envoyez-lui un mail de confirmation à [jacquesvigne@yahoo.fr](mailto:jacquesvigne@yahoo.fr). Il transmettra votre mail à l'organisatrice Antonietta Rozzi, qui vous enverra un peu avant le début des séances, un lien pour

vous connecter aux sessions. Il y aura surtout des explications, donc moins de méditations guidées sur l'heure, mais on laissera 10 à 15 minutes chaque fois pour les questions-réponses.

Nouveau programme (indicatif) pour quatre sessions d'une heure avec 'l'Université online' d'Antonietta Rozzi.

Programme :

Il y a comme un fossé entre les *yogasoutras* de Pâtanjali, les textes du yoga tantrique et ceux du hatha-yoga qui sont venus plusieurs siècles, voire un millénaire plus tard pour certains. L'étude de textes peu connus de cette période intermédiaire a été rendue accessible, par exemple, par leur traduction en anglais, puis en français et en italien, dans un ouvrage comme *Les racines du yoga* de Mallinson et Singleton. Elle permet de combler ce fossé et de développer des méditations aussi précises que concrètes, en prise directe avec ces traditions à l'origine complexes, mais qui ont mené à un consensus assez large à partir du XV<sup>e</sup> XVI<sup>e</sup> siècle.

1. Textes peu connus du yoga A: *dhāranā dhyāna samādhi*
2. " B : chakras 1
3. " C : chakras 2
4. " D : nādis

## *Liban*

*Pour les mercredis du LIBAN (de 17h30 à 19h30)*

*Nouveau cycle Printemps/Été 2022*

**Tous les mercredis de 17h 30 à 19h30 (heure française)**

La première heure est consacrée à **Lwiis Saliba** dans une conférence, ou à un invité principalement en arabe, avec traduction française. Ensuite, la seconde heure est dédiée à une méditation guidée de **Jacques Vigne**, traduite en arabe. Le sujet des méditations de Jacques pourra subir quelques variations selon ce qui aura été vécu dans le groupe lors d'une séance précédente et qu'on souhaiterait approfondir.

**Voici la suite des thème de méditations guidées de Jacques Vigne :**

## Mars :

2 : Le son du silence dans le soufisme et l'hindouisme.

9 : Le son du silence dans la Kabbale et le christianisme.

16 : Comment recharger sa propre énergie pour avoir plus de bienveillance et d'altruisme ?

23 : Etre en miroir du Soi de l'autre

30 : Méditations de *tonglen* : 'prendre et donner'

## Avril

6 : L'anxiété et comment y faire face

**13 : 7<sup>ème</sup> interview de Tenzin Palmo, exceptionnellement à 16h30 (Heure de Paris) Par Lwiis Saliba, en direct de l'Himalaya- Replay et traduction en français le mardi 19 à 17h30.**

20 : Mâ Anandamayî : absorption dans le Soi et perfection dans la simplicité du quotidien

**27 : Arrêter la réaction aux sensations : *védânta* et *vipassana* - Précédé de l'Interview de Marc de Smedt, éditeur/auteur de Jacques Vigne (Le Relié – Albin Michel – Spiritualités Vivantes) par Lwiis Saliba.**

## Mai :

4 : Méditation et action : Atisha, Tibet, XIe siècle « *Que ta sagesse soit vaste comme le ciel, et ton action précise comme une particule de tsampa (farine)* ».

11 : L'équanimité

18 : L'attention A

25 : L'attention B

## Juin

1 : Lâcher prise, lâcher toutes dépendances : Etre libre et heureux !

8 : Méditation et créativité

15 : Comment ne pas laisser les émotions prendre le pouvoir.

22 : Shamatha et samadhi

29 : voir le nirvana dans le Samsara

## France

### *Suite des Enseignements et Méditations de Jacques Vigne*

*Par Visio-Conférences Zoom des week-ends de Printemps/Été 2022*

**Les sessions auront lieu les samedis de 17h30 à 19h30, et les dimanches de 10 h à 12 h.**

#### **Reprise pour les sessions de printemps à partir des 19-20 mars**

*Les sessions auront lieu comme pour la session d'hiver tous les samedis de 17h30 à 19h30 et tous les dimanches de 10 heures à 12 heures. Elles débuteront le samedi 19 mars et iront jusqu'au dimanche 22 mai, il y aura une pause les deux premiers week-ends de juin, et nous reprendrons le programme le samedi 18 juin.*

*Pour les dimanches en particulier, le thème sera le plus souvent coordonné avec celui du stage en présentiel correspondant.*

#### **Mars**

Samedi 19 mars : *La révolution de l'attention'*

Dimanche 20 : *'Méditation juste pour l'action juste'*

Samedi 26 mars et dimanche 27 : *Méditations à partir des textes peu connus du yoga : A*

#### **Avril**

Samedi 2 : *"Qui suis-je?"*

Dimanche 3 : *Observer son propre esprit*

9 -10 : *Méditations à partir des textes peu connus du yoga : B*

Samedi 16 - *Mort et résurrection*

#### **Dimanche 17 : Pâques : pas de session**

23-24 : *Méditations à partir de textes tibétains : A*

30 avril-1<sup>er</sup> mai : *Méditations contre la douleur et la souffrance*

#### **Mai**

7-8 : *Méditations à partir des textes peu connus du yoga : C*

14-15 : *L'attention A*

21-22 : *L'attention B*

*En direct de l'Inde avec Pushparaj Pandey*

**Le premier Mardi de chaque mois désormais, tous les mois, à 19h (heure française).** Cérémonie et lecture de textes sacrés de l'Inde, souvenirs évoqués de Mâ Anandamayî, en connexion avec **Pushparaj Pandey** depuis Kankhal, où il a suivi Swami Vijayânanda pendant des années, jusqu'à ce qu'il ait 'quitté son corps'...

*Liban*

*En connexion depuis le Liban*

*ZOOM les premiers LUNDIS de chaque mois de 17h30 à 19h30*

*Débat sur plusieurs livres du Dr Jacques Vigne*

Le Dr Lwiis SALIBA (*éditeur de Jacques Vigne au Liban, enseignant de religion à l'Université Saint Georges de Beyrouth, auteur de nombreux livres en arabe concernant la religion et la mystique comparées, ainsi qu'auteur de traductions des textes de l'Inde, qui organise également les tournées de Jacques au Liban depuis plus de 10 ans, édite certains de ses textes en arabe et publie régulièrement des interviews de lui*) interroge Jacques Vigne sur ses livres :

**NOUVEAU : les conférences et débats des lundis continuent à avoir lieu de 17h30 à 19h30 (heure française), désormais le 1<sup>er</sup> lundi de chaque mois, avec au début une vingtaine de minutes de méditation guidée. Ensuite le Dr Lwiis SALIBA interroge Jacques Vigne sur ses livres, ou autres actualités.**

**Numéro de salle Zoom de Jacques Vigne habituel : 305 078 21 30**

*(Vu l'intérêt suscité, il est possible que des débats sur d'autres livres soient ajoutés ultérieurement ou que des séances soient dédoublées sur le même livre).*

**NOTE :**

*Les enregistrements des séances ZOOM du lundi sur les livres de Jacques VIGNE*

*et sur ses méditations guidées du mercredi depuis août 2020*

*Sont en ligne sur le site de Lwiis SALIBA*

*De nombreuses vidéos concernant les livres de Jacques VIGNE, enregistrées lors des visio-conférences sur ZOOM en compagnie de son éditeur libanais Lwiis SALIBA, sont disponibles sur YOU TUBE (ainsi que sur les sites de Jacques Vigne). Il suffit de taper dans YOU TUBE le nom de Lwiis SALIBA et tout s'ouvre, y compris les liens qui renvoient sur le propre site de notre ami Lwiis, et même de cliquer sur le bouton rouge S'ABONNER, pour qu'ensuite, une fois abonnés, toutes les infos concernant les séances durant lesquelles Lwiis Saliba a interviewé Jacques Vigne sur ses livres, s'ouvrent à votre disposition. (Il y a déjà : Le Maître et le Thérapeute, Éléments de Psychologie Spirituelle, Méditation et Psychologie (devenu 'Soigner son âme'), Guérir l'anxiété, Le Mariage Intérieur, Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation, La Mystique du Silence, Pratiques de la méditation laïque, qui ont été admirablement 'analysés' par les questions pertinentes du Dr Lwiis Saliba (Enseignant de religion à l'université Saint Georges de Beyrouth, auteur de nombreux livres en arabe concernant la religion et la mystique comparées, ainsi que de traductions de textes de l'Inde). D'autres séances ZOOM sur les livres de Jacques Vigne suivront, toujours les lundis à 17h30.*



## *Nouveauté sur INSTAGRAM*

*Les Dimanches de printemps 2022*

*Le Dr Jacques Vigne pour la première fois sur Instagram*

**Depuis le dimanche 6 février 2022, désormais tous les dimanches après-midi  
de 18 heures à 18h30 à partir de :**

**Fin Mars**

*Dimanche 20 : L'image entre dispersion, vision et archétype : Visualiser à partir du corps pour transformer l'esprit*

Nous sommes inondés d'images, cela étouffe en général la connexion qu'on peut avoir avec ses images profondes, cependant, il y a des moyens de se reconnecter avec celles-ci, et c'est un des travaux les plus utiles que nous puissions faire dans notre existence.

**Dimanche 27 : Le remède de fond de l'anxiété : Justesse dans la méditation, juste dans l'action**

Trop souvent, nous nous plaignons de toutes sortes d'angoisses, mais nous ne nous apercevons pas que nous avons en fait peur de nous-mêmes et de notre mental qui n'est guère contrôlé et qui peut nous emmener à tout moment dans des zones intérieures dangereuses. En faisant face à cela, nous aurons une conception plus nette des moyens de se sortir de cette situation.

## **Avril**

**Dimanche 3 : Pratiques de méditation pour aider à l'endormissement et aussi à la méditation profonde.**

Il y a beaucoup d'éléments communs entre ces deux domaines, nous allons les explorer, même si sur certains points, les pratiques sont opposées : par exemple, pour s'endormir, on se recourbera sur soi-même, alors que pour bien méditer, on se redressera à partir des reins creusés. L'insomnie, comme l'anxiété, est une porte d'entrée dans le monde de la transformation intérieure, pour ceux qui ont au moins l'intelligence de voir que les médicaments ne sont que symptomatiques dans ce domaine.

## **10 : Méditation et créativité :**

Quand on stagne dans la consommation, la créativité est soit tarie, soit une forme ou une autre d'imitation. Une vraie création nécessite un calme mental et une transparence des mouvements subtils dans la profondeur du cœur.

## **Dimanche 17 : Pâques : pas de session**

**24 : La bienveillance envers soi-même : Envers son corps, envers son mental de base**

Accepter son corps tel qu'il est, accepter les défauts de son esprit pour pouvoir travailler sur eux à partir de là où on en est réellement. Sans s'en apercevoir, on peut assez facilement glisser dans la malveillance, voire la maltraitance envers soi-même. Comment sortir de ces cercles de souffrances qu'on s'auto-inflige ?

## **Mai**

**1<sup>er</sup> mai : Karma yoga et spiritualité du travail et de l'action : Faire son travail bien pour la joie de le faire bien**

Une grande cause de la tendance dépressive, voire du burnout, est une absence de spiritualité de l'action digne de ce nom. On agit seulement pour assurer ses besoins ou s'enrichir. Si on a cette vision pauvre, on aura des résultats intérieurs aussi pauvres. Il faut d'abord comprendre qu'on peut « s'enrichir » intérieurement, ensuite savoir comment, et ensuite avoir l'énergie pour suivre ce chemin.

**8 : La victoire sur soi-même est la plus grande victoire :** *Elle nous procure une joie qui demeure*

Cela en disant aussi que le plus grand courage, est celui qu'on a en face de soi-même dans la solitude et la méditation. Nous travaillerons sur ces qualités de base qui caractérisent un adulte véritable.

**15 : L'attention qui transforme :** *A - Comprendre notre mental pour le modeler et le libérer*

S'il n'y a pas d'attention, il n'y a ni compréhension, ni transformation, ni stabilité intérieure. L'attention nous accompagnera depuis l'instant présent jusqu'à l'instant de notre mort, et même, disent les traditions spirituelles, après.

**22 : L'attention qui transforme :** **B**

**29 : L'altruisme :** *Passer de l'enfant gâté et de l'adolescent buté à l'adulte qui assume.*

Une véritable éducation habitue à prendre de la joie à sortir de l'égoïsme. Elle n'est guère encouragée par les messages explicites et surtout implicites de la société de consommation, à nous donc d'impulser, par une méditation bien menée, une orientation en ce sens, dans les profondeurs de nous-mêmes.

***Pause de fin de printemps.***

Pour INSTAGRAM, voici le lien du compte à suivre: <https://www.instagram.com/jacquesvigne108/>



***Rencontres en 'présentiel'***

*France, Suisse*

*(Retraites, séminaires, conférences et voyages de groupe en Inde)*

*(Ces projets sont remis à jour et complétés dans les détails, au fur et à mesure que la situation sanitaire permet de reprendre le cours normal des voyages et des programmes en 'présentiel')*

Coordination bénévole de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

[koevoetsg@orange.fr](mailto:koevoetsg@orange.fr)

(Pour les prix, renseignements et réservations, s'adresser à chaque organisateur séparément, ainsi que pour obtenir leurs programmes respectifs et leurs fiches d'inscription)

## *Présentation de Jacques Vigne*

Le Dr Jacques Vigne est un psychiatre français formé à Paris. Pendant 15 mois Il a pratiqué et enseigné la psychiatrie en Algérie, et après son diplôme en 1986, il est parti pour l'Inde avec une bourse de quatre ans du gouvernement français. Il a étudié trois ans à l'Université hindoue de Bénarès, se spécialisant dans le yoga et la philosophie indienne traditionnelle, puis a vécu une dizaine d'années presque continûment près de son maître Swami Vijayânanda, un médecin français qui a vécu 50 ans en Inde et qui était l'un des disciples occidentaux les plus proches de la femme 'sage' Mâ Anandamayî. Pendant 12 ans ensuite, Jacques Vigne a passé environ le tiers de son temps en ermitage, revenant régulièrement près de son maître pour continuer l'enseignement. Depuis 2010, il est relié à Tenzin Palmo, la plus ancienne des occidentales qui soient devenues moniales tibétaines, et cela depuis plus de 50 ans. Tenzin Palmo a passé, entre autres, onze ans et demi de méditation dans une grotte de l'Himalaya. Jacques Vigne a écrit 17 livres, dont le fil conducteur est la psychologie spirituelle et la méditation. Il a deux grands livres de 400 pages de mystique comparée, l'un sur le Mariage intérieur qui tend à retrouver l'union des canaux *ida* et *pingala* du yoga dans d'autres traditions, et l'autre sur la mystique du silence. L'un de ses derniers ouvrages, *Pratique de la méditation laïque*, propose une vision de laïcité inclusive, et non pas exclusive, qui respecte l'apport des religions, mais en même temps est en faveur de la propagation d'une méditation pour tous, avec sa série de bénéfices sur la santé physique et mentale, qui sont maintenant de plus en plus établis scientifiquement. Ses voyages, qui ont pour but de témoigner autour du yoga et de la méditation, l'ont amené dans différents pays d'Europe, plusieurs fois au Liban, deux fois au Maroc, une fois en Tunisie et une fois pour trois semaines en Chine.

Depuis 28 ans, Jacques Vigne soutient, d'une façon ou d'une autre, différents projets humanitaires en Inde. Entre deux tiers et trois quarts des bénéfices de ses tournées vont pour ces œuvres en Inde et au Népal, à travers l'association HUMANITAIRE HIMALAYA. Il a mis beaucoup de ses écrits en différentes langues et une partie de ses enregistrements 'audio' de méditations guidées, sur ses sites internet [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) et le nouveau [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org) (*habilité à recevoir les dons*).

**NOTE : Pour les conseils et consignes concernant le matériel à apporter durant les stages de méditation, s'en référer à la fin du programme.**



*Suite 2022*



## 1<sup>er</sup> et 2 Avril 2022 – Nantes avec Nicole Archambault.

Une **conférence** aura lieu le 1<sup>er</sup> avril sur le thème “**Observer son propre esprit**” en psychothérapie, en neuroscience, et un **stage** d’une journée prendra place le 2 avril, sur ‘**Qui suis- Je?**’

**Vendredi 1/04, conférence de 19h00 à 22h30 - Salle de l’Île de Nantes - 2 rue Conan Mériadec**  
« *Observer son propre esprit* » Jacques Vigne souhaite étudier avec nous, la position de l’observateur en neuroscience, en psychothérapie et en méditation.

**Samedi 2/04, atelier de 8h30 à 17h30 - 47 route de Sainte Luce - Nantes 44300**  
« *Qui suis-je* »

L’évolution a amené l’être humain à être capable de voir son mental inférieur avec le miroir de la conscience supérieure, en particulier grâce aux neurones miroirs, c’est ce qu’on appelle en psychothérapie la position méta : c’est-à-dire au-delà.

*Ces deux thèmes concernent la vision védantique non-duelle, bien qu’issue des védas, particulièrement à la mode « in » de nos jours. Nous tenterons d’expérimenter en atelier, essentiellement par la méditation guidée, mais aussi par la marche méditative et autres exercices, ces trois temps que sont : dri’s dris’ya viveka, la discrimination entre l’observateur et ce qui est observé, et l’observation elle-même, qui contient tous les termes(le témoin).*

Tarifs :

**Conférence**, 8€ pour les adhérents, sinon 10€

Atelier, 60€ (65€ forfait atelier et conférence)

**L’adhésion à Yogarasa de 10 € étant obligatoire pour l’atelier**

*Agapes partagées sur place le midi*

Contacts et inscriptions : **Association YOGARASA**

Nicole Archambault, 53 rue des Rochettes, 44000 Nantes

Tél : 02 40 29 35 96 ou 06 23 83 08 50

**Contact : [nicole@archambault.in](mailto:nicole@archambault.in)**



**Mercredi 6 Avril 2022 – Rennes – Avec Jean-Pierre MECHIN de l'Institut IRDPP  
(Institut de Recherche pour le Développement Personnel et Professionnel)**

L'IRDPP vous propose deux conférences interactives autour d'une réflexion sur les thèmes « *Pleine conscience* » et « *Anxiété* ».

***La Pleine Conscience*** : 3 ateliers préparatoires à la soirée :

- 1er atelier : comprendre la nature de notre esprit
- 2ème atelier : que signifie mettre son esprit en retraite ?
- 3ème atelier : la Pleine Conscience par l'Attention Vigilante au quotidien

***L'anxiété ! Comment s'en libérer grâce à un minutieux travail d'introspection***

Dans cette période particulièrement troublée où l'anxiété domine, où le sens n'est plus qu'un mot vidé de sa substance, Jacques VIGNE viendra nous apporter son témoignage basé sur ses propres expériences avec les bénéfices que l'on est en droit d'attendre, tant sur la santé physique que mentale et qui sont maintenant de plus en plus établis scientifiquement.

Comment dans ce monde agité, il est encore possible de s'ouvrir une cure de calme pour vivre les événements différemment et redevenir vifs, heureux, créatifs, et surtout confiants.

***Cette dernière conférence/débat sera suivie d'un moment d'échange convivial vous permettant de dialoguer avec le Docteur Jacques VIGNE, moment au cours duquel, il dédicacera ses derniers ouvrages.***

*Cette conférence-débat sera animée par Jean-Pierre MECHIN, Vice-Président d l'IRDPP*

Ces « Rendez-vous de l'RDPP » auront lieu le  
**mercredi 06 avril 2022**  
**de 14 à 18h** pour les enseignements sur la Pleine Conscience  
**et de 18h30 à 21h** pour la conférence sur le thème de l'anxiété  
à la **CCI de Rennes**, 2 avenue de la Préfecture  
(Parking : Préfecture, Accès bus : arrêt Beauregard Préfecture)

Tarifs : 20€ pour l'ensemble et 10€ pour les trois ateliers seuls

*Les recettes, après règlement des charges, seront intégralement reversées à  
'l'Association Humanitaire Himalaya' fondée par Jacques VIGNE*

**Contacts : Jean-Pierre MECHIN – [jp.mechin@blv-consulting-group.com](mailto:jp.mechin@blv-consulting-group.com) 02 96  
74 62 81 – 06 08 07 95 30**

**Hervé de Bournet : [hervedebournet@wanadoo.fr](mailto:hervedebournet@wanadoo.fr) : 06 48 25 94 37**



**Vendredi 6 - Samedi 7 - Dimanche 8 Mai 2022 à Caen, Centre La Butte, 31 rue Louis Robillard, avec Véronique Vauvrecy.**

Jacques animera un séminaire de trois jours autour du thème :

***L'attention et le son du silence***

« *L'attention et l'écoute du son du silence sont les deux faces d'une même pièce. Quand il n'y a aucun bruit, on entend un grésillement dans l'oreille sur lequel on peut fixer notre concentration. Cela est directement apaisant pour le mental et fonctionne quelles que soient ses croyances de base* ». Jacques Vigne a parlé de la physiologie et des pratiques traditionnelles associées à cette méditation dans son livre *La mystique du silence*, éd. Albin Michel, et a contribué à la traduction du livre *La révolution de l'attention* de B. Allan Wallace, qui doit paraître ce printemps.

**Contact : Véronique Vauvrecy / sms 06 78 08 92 47 / [meditationjvcaen@gmail.com](mailto:meditationjvcaen@gmail.com)**



**15 au 25 Mai 2022 - A Peiresc (près d'Annot) - Retraite, sur le thème '*La révolution de l'attention*', aidée par Marie-Annick Denche. Peiresc est un vieux village qui a été entièrement restauré par des Belges à 1500 m d'altitude avec une très belle vue sur le Haut-Var et l'Arrière-Pays niçois.**

**Contacts pour inscriptions : [stageyoga@peiresc.org](mailto:stageyoga@peiresc.org) et [www.peiresc.org](http://www.peiresc.org)**

**(Reporté en Septembre)**



**Ascension 26 Mai 2022 - A Vauvert (30 km au sud de Nimes) chez Soraya Melter**  
Jacques Vigne sera dans la journée du jeudi de l'Ascension 26 mai à Vauvert, et fera une session de deux heures de méditation collective.

Prière de contacter Soraya sur son what'sapp pour avoir les détails du lieu et de l'heure, qu'elle donnera ultérieurement.

**Contact: Soraya MelterSoraya - [soraya.melter@gmail.com](mailto:soraya.melter@gmail.com) - What's App +33 6 08 12 13 36**



**27-28 Mai – St-Mitre-Les-Remparts avec Rosalie Scottis**

Vendredi 27 : conférence et Samedi 28 : stage

**Conférence : "*Bienveillance envers soi-même, bienveillance envers le autres*"**

Comme on dit : « Charité bien ordonnée commence par soi-même ». Sans nous en apercevoir, nous nous menons trop souvent à la dure, et c'est tout un travail de corriger cela. En effet, si on n'est pas capable d'avoir de la bienveillance envers soi-même, comment pourrait-on avoir une bienveillance sincère et intégrée envers les autres ?"

**Stage : *Comment se libérer de l'anxiété par la pleine conscience?***

"Même si l'objet extérieur de l'anxiété est difficile à identifier, on peut, grâce à l'introspection proche des sensations, identifier ses racines physiques puis les modifier. Comme cette anxiété est très répandue, qu'elle engendre le stress et à travers lui toutes sortes de maladies, il vaut le coup de se mettre au travail sérieusement et méthodiquement. Cette journée avec Jacques nous aidera dans ce sens.

Contact : [cecile.trehin13@gmail.com](mailto:cecile.trehin13@gmail.com) (En cours)



**31 Mai et 1<sup>er</sup> Juin 2022 – Menton avec Flavy Descotes-Veillon et Jacques Vigne**

**Conférence le mardi soir 31 mai et Journée de pratiques le mercredi 1er juin  
Sur le thème :**

***'Les multiples usages de l'attention et comment la développer par la  
méditation'***

Horaires Conférence : 18h30-21h (Tarif 8€) avec à la fin une pratique guidée.

Et pour la 'journée de pratiques' avec Jacques Vigne : 9h30-12h30 et 14h15-17h30  
(Une demi-journée est possible : 25€ la 1/2 et 50€ la journée) - Contacter Flavy par  
mail ou SMS pour la réservation.

Contact et Réservation sur <https://www.flavyoga.fr/cours/r%C3%A9server-en-ligne/>

Téléphone : 06 50 41 10 60 ou [flavyoga@hotmail.fr](mailto:flavyoga@hotmail.fr)



**Du 3 juin au soir au 6 Juin 2022 après-midi – Week-End de Pentecôte – Au  
Centre Artistique de Piégon - Avec Sandrine Denis – Stage de méditation sur le  
thème 'Lâcher toutes dépendances' selon le dernier livre que Jacques Vigne a écrit  
avec Michèle Cocchi.**

**Thème : *Lâcher prise, lâcher toutes dépendances : Etre libre et heureux !***

Jacques a publié assez récemment un livre en collaboration sur ce thème clé :  
'Lâcher toutes les dépendances'. Cela correspond aussi au message central du  
Bouddha et de la Bhagavâd-Gita: la non-saisie, le non-attachement et le lâcher-  
prise. Dans la psychothérapie bien comprise aussi, on cherche à se défaire des

névroses de fixation. Jacques associera des méditations guidées et des éléments de compréhension théorique sur ce thème du lâcher-prise et de lâcher les dépendances. Sandrine Denis soutiendra ce travail par un enseignement de yoga et *prânâyâma* ainsi que par des références dans les discussions à l'enseignement de Krishnamurti qu'elle connaît bien.

**Les livres de Jacques seront vendus pendant le stage et pourront être dédiés. Sites web : [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org) et [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com)**

Le stage débutera le 03/06 avant le dîner et se terminera le 06/06 vers 17h.

Le centre peut accueillir 12 personnes en chambres de deux. Il y a 3 chambres avec lit double et 5 chambres avec lits jumeaux. La pension complète est de 225€ + 10€ de cotisation au centre artistique. 150€ pour l'enseignement de Jacques. Soit un total de 385€ les 3 jours. Pour l'inscription veuillez remplir le bulletin ci-dessous accompagné de deux chèques d'arrhes : un pour l'enseignement de 50€ à l'ordre de Jacques Vigne et un pour la pension complète de 80€ à l'ordre du Centre artistique de Piégon.

Le lien du centre : [www.art-piegon.org](http://www.art-piegon.org) - Tel : 04 75 27 10 43

Les arrhes doivent être envoyées avant le 10 mai à l'adresse suivante : Sandrine Denis 712 Avenue Général de Gaulle - 84850 Camaret-sur-Aygues.

Si vous avez un contretemps pour participer au stage, merci de prévenir avant le 15/05/2022. Au-delà de cette date l'acompte sera dû.

**Horaires des repas :** Petit-déjeuner : 8h - Déjeuner : 13h - Dîner : 20h

**Horaires des enseignements :** Yoga avec Sandrine : 6h30/7h en extérieur si possible : Samedi, dimanche et lundi. Et 18h45/19h15 les samedis et dimanches selon votre choix.

**Méditations et échanges avec Jacques Vigne :** Les horaires pourront être modifiés selon les besoins.

**Vendredi 3 :** 20h30/21h15

**Samedi 4 :** 7h/8h15 - 10h15/12h15 - 16h30/18h30 - 20h30/21h15

**Dimanche 5 :** 7h/8h15 - 10h15/12h15 - 16h30/18h30 - 20h30/21h15

**Lundi 6** : 7h/8h15 -10h30/12h30 - 15h/17h

**Bulletin d'inscription** : Stage de méditation avec Jacques Vigne, au centre Artistique de Piégon 26110 - Week-end de Pentecôte 2022.

Je soussigné ..... m'inscris au stage de méditation avec Jacques Vigne du 3/06 avant 19h30 au 06/06/22, 17h.

Tel :

Adresse mail :

Régime alimentaire particulier :

Envoyez ce coupon à l'adresse suivante : Sandrine Denis 712 Avenue Général de Gaulle - 84850 Camaret-sur-Aygues. Contact : [sandrine.denis84@orange.fr](mailto:sandrine.denis84@orange.fr)



**16 -17- 18 et 19 Juin 2022 – Grenoble –** Conférence et stage avec **Nathalie Héraud**

**La méditation au service de la santé physique et mentale, ou comment ne pas laisser les émotions prendre le pouvoir !**

Au Centre Le Clair de l'Aube, 2 Rue d'Alpignano, 38600 Fontaine. Tarifs : 7 € (réduit : 5 €)

**Conférence le jeudi soir 16 juin à 20 h**

Réservation pour la conférence auprès de Nathalie Héraud :

06 71 71 06 63 ou [nathalie.heraut@wanadoo.fr](mailto:nathalie.heraut@wanadoo.fr)

Les émotions, comme l'ignorance, sont des déformations du mental, c'est ainsi que le présente la psychologie spirituelle du bouddhisme tibétain et de l'hindouisme. On perd son objectivité quand on est emporté par les émotions, surtout perturbatrices. Les qualités de l'être humain que sont la **clarté d'esprit** ou la **bienveillance** sont en fait au-delà des émotions, même si elles peuvent transformer

leur force en quelque chose qui leur est supérieur. La question de canaliser l'énergie émotionnelle est ancienne, les méthodes traditionnelles éprouvées pour ce faire ont toute leur actualité, cependant, les neurosciences nous donnent des éléments vérifiés de façon très rigoureuse sur lesquels nous pouvons nous appuyer solidement pour évoluer. Quelles que soient ses références, ce sera de toute façon à nous de faire le travail, et Jacques Vigne nous donnera les instruments par ses explications et par ses méditations guidées. Les **peurs**, en particulier ont un double visage, elles peuvent nous être utiles pour nous aider à prévenir un danger réel, mais d'un autre côté elles risquent de nous faire basculer dans un véritable délire. D'où le discernement hautement nécessaire. Lorsqu'on voit les choses telles qu'elles sont, l'action de chacun peut avoir davantage de sens.

**NOTE : Le thème de la conférence est encore en discussion, il pourrait varier.**

Stage les vendredi 17, samedi 18 et dimanche 19 juin 2022

**Pour prolonger le thème de la conférence de manière pratique :**

### **Le yoga de l'écoute du silence**

Même si nous avons un bon fond, la graine de l'enseignement spirituel ne pourra pas grandir si elle est étouffée par les broussailles du bruit. Avant d'amener le mental complètement en silence, il est plus réaliste déjà de réussir à le ralentir. Pour cela, l'écoute de ce petit grésillement qu'on entend dans les oreilles quand il n'y a plus aucun bruit extérieur, est une méthode traditionnelle éprouvée. Jacques Vigne qui l'a pratiquée durant les quatre ans qu'il a passés en ermitage dans l'Himalaya et qui y revient régulièrement essaiera, à partir de méditations guidées, de nous faire toucher cette expérience à la fois nourrissante et fondamentale. Les explications données seront fondées à la fois sur les différentes traditions mystiques, en particulier le yoga, et sur les neurosciences.

Pour mieux se préparer à continuer ce stage, on aura intérêt à se procurer le livre de Jacques *La mystique du silence* chez Albin-Michel. Il l'a écrit il y a juste 20 ans et il continue à être tout à fait en résonance avec ce qui est dit.

### **Modalités pratiques**

Stage :

Accueil à partir de 8h30, début de la pratique à **9h**,

Repas partagé à 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 70 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)

**+ Hébergement à proximité possible :** Gîte proche (10' à pied) : Gîte d'étape du Néron

<http://gitedetapefontainegrenoble.com/>

### **Pour s'inscrire :**

- Un chèque de 100€ 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 Héraut, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine

Bien préciser si vous assisterez à la conférence du vendredi soir également ou non.

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

Après 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.**

NOTE : 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 et allongée, et des temps de questions/réponses.

#### **Ajustements COVID-19 :**

**Le nombre de places sera adapté à la situation sanitaire du moment**

Contact : [nathalie.heraut@wanadoo.fr](mailto:nathalie.heraut@wanadoo.fr) : 04 76 46 13 14 et 06 71 71 06 63



**Le 21 Juin - Célébration de la Journée Internationale du YOGA**

**Jacques Vigne sera reçu de nouveau à l'île de La Réunion**

**Puis programme des 24-25-26 Juin 2022**

De nouveau sur l'île de La Réunion, pour la **Célébration de la Journée Internationale du**

**Yoga**, le mardi 21 juin 2022, durant laquelle il donnera une conférence suivie d'une 'pratique', dans l'après-midi : « **Le yoga et la méditation comme prévention et aide à la thérapie en psychiatrie et psychothérapie** », programme gratuit au Dojo Régional de Champ Fleuri à Saint Denis. Le **Dr Jacques Vigne** profitera de ce passage éclair pour animer un atelier, et un stage sur un week-end.

**\*\*\* CONFERENCE + PRATIQUE – Entrée gratuite – Pas d'inscription préalable \*\*\***  
« **Le yoga et la méditation comme prévention et aide à la thérapie en psychiatrie et psychothérapie** »

*Actuellement, nous avons deux tendances sociétales : la psychiatrie ne s'occupe guère de prévention, et ses financements publics baissent. De plus, la plupart des médicaments psychiatriques sont symptomatiques, et ne soignent guère la cause des problèmes. Les études scientifiques sur des sujets de psychopathologie, et de leur traitement par le yoga et la méditation, se multiplient. Nous en ferons une présentation résumée, et nous l'accompagnerons de quelques pratiques types, particulièrement utiles dans ce domaine.*

**Mardi 21 Juin 2022, dans l'après-midi – Saint Denis – Dojo Régional de Champ Fleuri**  
Lieu : Route de la Digue, Saint Denis (en face du Vélodrome Gabriel Chefiare) (tél : 0692 17 73 48)  
L'horaire sera précisé ultérieurement.

**\*\*\* ATELIER DE MEDITATION – Entrée : 25 € – Pas d'inscription préalable \*\*\***  
« **Méditer en profondeur sur la paix** »

**Vendredi 24 Juin 2022, de 20h à 23h – Saint Paul – Centre Shakti Academy**  
Lieu : 44 rue du commerce, Saint Paul (entrée sous le porche, 3<sup>e</sup> étage) (tél : 0692 17 73 48)  
(Merci d'apporter votre tapis, coussin et châle)

**\*\*\* STAGE - Tarif : 120 € le week-end ou 60 € la journée – Inscription requise \*\*\***  
« **Comment se défendre de la violence extérieure par la pratique intérieure et pratique pour révéler cette joie, qui est notre vraie nature.** »

- **Samedi 25 Juin** : A la fois la violence et la paix sont contagieuses, nous devons donc être très attentifs à cela. Il y a des précautions à prendre dans l'usage des médias, en minimisant par exemple, les images émotionnelles, et en favorisant les analyses qui font comprendre. Cela demande une vraie discipline, qui est aidé par la pratique méditative. Celle-ci permet de ne pas être emporté par les réactions psychiques simplistes, et à trouver l'attitude intérieure juste, ainsi que l'action juste, face à la violence. Les méditations sur leur paix ont leur efficacité, même si elles ne sont pas toutes-puissantes, contre le karma des individus, ou des nations. Jacques expliquera et donnera des pratiques guidées sur ce type de méditation.

- **Dimanche 26 Juin** : *Pratique pour révéler cette joie, qui est notre vraie nature* - L'hindouisme, en particulier, l'école mystique de védânta, dit que notre vraie nature est « être-conscience-félicité ». Ce qui empêche de nous relier directement à cette félicité, c'est l'agitation de notre mental, causée par l'agitation de nos émotions et de nos sensations. Nous pratiquerons une série de techniques méditatives, non pas pour arrêter complètement le mental, ce n'est pas si facile, mais au moins, pour commencer à le freiner. Cela nous aidera à améliorer directement, bien des niveaux de souffrance, au quotidien. **Le Bouddha** ne disait-il pas : « **La paix est le plus grand bonheur** » ?

**Samedi 25 et dimanche 26 Juin 2022, de 10h à 13h et de 15h à 19h – Saint Paul**  
Lieu : **Centre Shakti Academy – 44 rue du commerce, Saint Paul (entrée sous le porche, 3<sup>e</sup> étage)**  
(tél : 0692 17 73 48)  
(Merci d'apporter votre tapis, coussin et châle)

#### BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....  
Prénom : .....  
Profession : .....  
Adresse : .....  
.....  
Tél Dom : 0262 ..... GSM : 069 .....  
Email : .....

Je m'inscris au stage en week-end, en versant un chèque d'arrhes de 60 €, pour confirmer mon inscription, vu le nombre limité de places.

Je règle en ... chèque(s) pour un montant total de ..... Euros à l'ordre de **Yannick MARTIN**.

Merci de joindre votre ou vos chèques 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](mailto:raj108@live.fr)

*Sous l'égide de l'ARRCC*



## **2 au 6 Juillet 2022 – A Montbrison – Stage avec Marie Pierre Bayle**

Du samedi 2 au mercredi 6 juillet – Sur le thème '***Les racines de la méditation du yoga***'

*La méditation en yoga est trop souvent limitée à des essais de concentration ou d'observation de ses pensées qui « passent comme des nuages dans le ciel ». L'enseignement traditionnel est beaucoup plus riche, et peut donner lieu à des méditations guidées au fond assez simples et concrètes. C'est ce travail dans lequel nous mènera Jacques Vigne en se fondant sur le livre très riche de Mallinson et Singleton traduit en français assez récemment : **Les racines du yoga** aux Editions Almora. En apprenant à mieux connaître son corps subtil et les manières de travailler dessus, on aura un levier pour déplacer en nous ces grosses pierres, ces « poids lourds » en nous que sont les émotions perturbatrices, ainsi que l'ignorance et finalement devenir de meilleures personnes. Le yoga en particulier tantrique a foisonné d'idées de pratiques au Moyen Âge, mais depuis l'époque de la renaissance jusqu'à nos jours, les enseignants sont tombés d'accord sur un consensus. Jacques ne manquera pas de nous indiquer aussi les nombreux points communs entre ces méditations du yoga hindou et celles de la tradition tibétaine.*

Contact : [mariepierrebayle@wanadoo.fr](mailto:mariepierrebayle@wanadoo.fr)



## **7 au 10 Juillet 2022 - Au Centre Chrétien Assise (près de Pontoise) avec Anna Ladyguina – Sur le thème : La Joie**

***Du jeudi 7 juillet 14h30 au dimanche 10 juillet à 16h30***

Trouver une joie intérieure stable est un signe important de progrès spirituel, on retrouve cette idée dans les différentes pratiques spirituelles et en psychologie. Cela demande un travail de discernement pour identifier ce qu'est le bonheur véritable et comment le développer. La joie est notre vraie nature, il est donc vrai qu'il n'y a rien à faire, par contre, il y a beaucoup à défaire... Jacques Vigne, par des explications tirées des traditions spirituelles, en particulier de l'Inde mais aussi du christianisme, ainsi que par des méditations guidées, nous aidera à désagréger ces obstacles à la joie afin que « l'eau de source » s'écoule régulièrement.

### **Horaires :**

7h 8h30 : pratique méditative

8h45 : petit déjeuner

10h30 12h30 : pratique

13 h : déjeuner

15h30-18h30 : pratique, avec une pause

19h : dîner

20h30 21h15 : pratique

La retraite sera principalement en silence, avec des temps réguliers d'échanges après les pratiques guidées. On pratiquera régulièrement la marche méditative en groupe, en plus de celle que chacun pourra faire par lui-même pendant les cours, les pauses dans le parc de la propriété, ou à l'extérieur. On alternera aussi la méditation assise et allongée, ce qui rendra les choses plus faciles pour ceux qui n'ont pas trop l'habitude de la posture méditative.

***29-31 rue Guesnier – 95420 Saint-Gervais – [centre.assise@gmail.com](mailto:centre.assise@gmail.com)***

St Gervais est à **60 km de Paris**, à 25 km de Cergy-Pontoise et à 2 km de Magny en Vexin.

**Contact :** [annaladyguina@yahoo.fr](mailto:annaladyguina@yahoo.fr) – [www.centreassise.org](http://www.centreassise.org)



**Du 12 au 19 Juillet 2022 – St Gildas de Rhuy – Retraite avec Emile Lozevis.**

***‘La méditation pour sortir des douleurs et de la souffrance’***

Il y aura deux niveaux dans notre travail : déjà diverses manières de diminuer, disperser ou annuler toutes sortes de douleurs physiques, à commencer par celles qui nous gênent dans la pratique de la méditation au quotidien. Jacques est en train de terminer pour les Editions du Relié un livre sur ce thème. C’est un sujet qui l’intéresse depuis des années à la fois en tant que médecin et pratiquant. Le second aspect est plus général, sortir de la souffrance, y compris celles inhérentes à l’impermanence du monde et au fait que nous soyons mortels. Le Bouddha a centré ses quatre nobles vérités sur ce thème, et Pâtanjali parle dans les *yogasoutras* de la souffrance comme *heya*, c’est-à-dire « ce qui peut/doit être retiré » ou *dukha*, « ce qui ne tourne pas rond ». Qui n’a pas pensé un jour ou l’autre qu’il serait bien meilleur de pouvoir retirer ce qui ne tourne pas rond en nous ? C’est à ce travail que nous allons nous atteler durant cette retraite, par toutes sortes de méditations guidées et explications traditionnelles ou psychologiques modernes.

**Contact : Emile LOZEVIS** – 4 Impasse du Cap – 56860 Séné – Tel : 06 44 92 26 29  
ou 02 97 42 75 09 – [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr) ou

**Béatrice BERTHELOT – N° 20 La Plessette 35230 ORGERES**  
[beatrice@namasteyogarenessud.fr](mailto:beatrice@namasteyogarenessud.fr) – Tel : 06.30.22.24.58



**26-27 Juillet 2022 – A METZ – Sur le thème : ‘Eveiller la joie par la méditation selon le rajayoga’ - Sessions pour deux journées**

Si on pratique les postures, c’est bien parce que cela nous apporte à la fois de la détente et de la joie. Le travail sur la joie peut être prolongé à travers la méditation, que ce soit celle de l’union des canaux reliés au mariage intérieur, à l’écoute du silence, ou au retour à sa base ‘être-conscience-bonheur’

comme dans le *védânta*. La joie, *ananda*, fait partie de notre vraie nature, quelque part nous n'avons pas à la fabriquer, mais simplement à dénouer les nœuds qui l'empêchent de se manifester.

Jacques a passé une trentaine d'années en Inde, relié principalement à l'enseignement de Mâ Anandamayî, « la Pénétrée de joie », à travers Swami Vijayânanda.

**Contact :** [miramahesh.yoga@gmail.com](mailto:miramahesh.yoga@gmail.com) - CRCFI 50 rue Vaneau – 75007 PARIS –

(En cours de définition)



**Du 28 au 31 Juillet 2022 – Centre de Méditation Les Grandes Terres – Chemin du Grand Moulin – 69340 Francheville (Auvergne Rhône-Alpes)- 07 81 23 70 77 avec 'Lola Yoga' stage sur le thème :**

### **La Méditation dans le Yoga :**

Quand on parle de méditation dans le yoga, on pense tout de suite aux *Yogasutras* de Pâtanjali et c'est vrai qu'ils représentent une base. Jacques Vigne nous éclairera encore davantage sur cette pratique grâce à des textes plus récents, du XIe et XVIe siècle, qui révèlent des manières de pratiquer peu connues et forts intéressantes. Il n'hésitera pas à faire intervenir une certaine connaissance qu'il a du tantrisme dans la tradition tibétaine, en particulier à travers la moniale anglaise Tenzin Palmo, pour mieux comprendre et pratiquer leurs équivalents dans la tradition hindoue. Lola vous guidera lors des séances matinales et en fin de journée pour découvrir la méditation dans les postures.

### **Programme**

- Découverte de nouveaux textes sacrés
- Immersion dans la pratique du yoga et de la méditation

### **Bénéfices**

- Mieux connaître le monde du yoga et de la méditation
- Donner un sens à sa pratique quotidienne
- **Matériel**
- Tapis, crayon, feuilles blanches, plaid, coussin, livre conseillé "*Les racines du Yoga*" aux éditions Almora de James Mallison.
- **Repas**

- Le centre dispose d'une cuisine mais n'assure pas de service de restauration. Vous pouvez emporter vos repas ou bien trouver à vous restaurer dans l'un des nombreux snacks ou boulangeries à proximité.

Chemin du Grand Moulin, 69340 Francheville

- [Bus : C20, C20E, C24, 73 -----> TCL.fr](#)
- 07 81 23 70 77

**Contact/Informations** auprès de Lola-Yoga : [contact@lola-yoga.com](mailto:contact@lola-yoga.com) - 06 37 24 74 88

Voici le lien pour plus d'infos et pour vous inscrire :

<https://www.lola-yoga.com/stages-retraites-week-end-yoga/28/07/2022/retraite-meditation-yoga-avec-jacques-vigne>



**Du 8 au 13 Août 2022– A Pagnoz (Jura) avec Elisabeth Alixant**

**Contact:** [elisabeth.alixant@wanadoo.fr](mailto:elisabeth.alixant@wanadoo.fr) (A confirmer)



**Du 21 au 25 août - Stage prévu en SUISSE (dans le VALAIS) à l'hôtel Balance sur le thème de 'L'attention' avec Carole Dalmas.**

**Hôtel Balance** - Ch. Du Dailley - 31922 Les Granges - Suisse [+41 27 761 15 22](tel:+41277611522)-  
[info@hotel-balance.ch](mailto:info@hotel-balance.ch)[hotel-balance.ch](http://hotel-balance.ch)

*Il est clair que l'attention est utile en toutes choses, et en particulier dans l'apprentissage des capacités intellectuelles et émotionnelles. Beaucoup de gens ont pensé qu'elle était une donnée presque de naissance, et qu'on ne pouvait rien faire pour l'améliorer. Cependant, le développement rapide des pratiques de méditation et l'apport des traditions orientales et spirituelles vont dans le sens d'un entraînement systématique de l'attention. Des écoles modernes comme celle de Jean-Philippe Lachaux confirment cette possibilité et donnent des pratiques. Jacques développera pendant ces quelques jours ces méthodes. Ces pratiques seront ouvertes à tous ceux qui ont besoin de développer leur attention.*

Les bases de l'attention, développer la focalisation sans tensions. Apprendre à se concentrer sur des points et des circuits de sensations dans le corps pour développer l'attention en général.

Attention et paix : travail sur la flamme de bougie visualisée dans l'axe central du corps, devant soi et sur un point n'importe lequel, qu'il soit extérieur ou intérieur.

L'attention-conscience et la joie sont très reliées : c'est ce qu'on appelle en yoga et védanta *chidananda*, la félicité de la conscience.

Rôle de la parole répétée dans l'attention.

La méthode des mots ouverts pour faciliter les liens entre les mots et les notions, avec de nombreuses applications dans l'apprentissage des langues, des autres matières et même de la méditation.

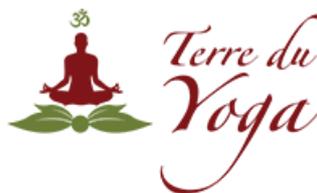
Pour aller plus loin : pratique de l'attention non duelle, sans objet. Cela semble impossible au début, mais cette pratique simple peut ouvrir ce vaste champ d'expérience qui enrichit considérablement la vie intérieure.

Jacques rendra disponible en avant-première le livre de Alan Wallace *La révolution de l'attention*, traduit par une équipe sous la direction de Cécile Taric, mais qui ne sera publié que début 2023.

Une pratique de yoga sera donnée tous les matins pour préparer le corps à la méditation.

Plus d'info : <https://terreduyoga.com/event/stage-avec-jacques-vigne-en-valais-lattention/>

**Contact** : Carole Dalmas : [terreduyoga@gmail.com](mailto:terreduyoga@gmail.com)



**Carole Dalmas**

*Enseignante de yoga et du mouvement et yoga du froid*

Avenue de Corsier 6 - CH - 1800 Vevey

P.+41(0)76 25 23 480 T. +41(0)21 566 16 55

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

[terreduyoga.com](http://terreduyoga.com) - [tumospirit.ch](http://tumospirit.ch) - [terredeveil.ch](http://terredeveil.ch)



**Jeudi 6 octobre 2022 - Vauvert (30 km au sud de Nîmes) -**

A l'occasion de 'l'Octobre rose' (pour la prévention et l'accompagnement du cancer du sein) - Tout est validé avec la Mairie. Jacques Vigne fera 4 sessions de 1h30 de méditation. Le soir il y aura une passionnante conférence de Bertrand Vergely.

*Thème : **La méditation, une aide à l'auto-prévention et à l'auto-guérison.***

La méditation est un élément parmi les différentes actions de prévention et de guérison. On a montré par exemple que sortir de la dépression était un facteur plus important que la présence de métastases pour améliorer le futur de patientes atteintes d'un cancer du sein.

Venez donc nombreuses pour apprendre ou perfectionner vos capacités de méditation, et si possible, avec vos maris et compagnons. En effet, la 'dépressivité' comme la joie sont hautement contagieuses, donc, tout le monde doit s'y mettre !...

**Horaires : 9 h -10 h 30 puis 11 h- 12 h 30. Suivi de : 14 h 30 -16 h puis 16 h 30- 18 h**

**Et dédicace possible aux pauses**

**Contact: Soraya MelterSoraya - [soraya.melter@gmail.com](mailto:soraya.melter@gmail.com) - What's App +33 6 08 12 13 36**



**27 au 30 Octobre 2022 – Béarn** - Le Conseil d'Administration de la FFHY et de son Comité des enseignements, invite le Docteur Jacques Vigne à intervenir dans un de leurs stages nationaux pour l'année scolaire 2022/2023. Sur le thème '**Méditation et spiritualité**'

**Contact** : FFHY Denise Spencer (Directrice de l'antenne Pays Basque Béarn  
Membre du Comité des enseignements et Assesseur au Conseil d'Administration)

**Tél 06 08 53 38 22 - FFHY Pays Basque Bearn - [ffhy.pbb@gmail.com](mailto:ffhy.pbb@gmail.com)**



## *Du nouveau pour les VOYAGES en Inde*

NAMASTE à toutes et tous,

Jacques VIGNE et son assistant en Inde, Dinesh SHARMA, projettent un voyage pour les vacances de NOEL /JOUR DE L'AN de cette année 2022 dans le SUD, sûrement KARNATAKA et KERALA. A ce jour le programme n'est pas encore établi.

En 2023, MAI ou JUIN, le périple KEDARNATH / DHAULCHINA qui avait été programmé en 2020 sera également proposé à nouveau.

Ces deux programmes vous seront annoncés ultérieurement et vous aurez la joie de pouvoir vous y inscrire.

*Matériel à apporter en stage de méditation  
et la question du téléphone portable*

En plus du tapis de méditation, du coussin et du châle habituel, Jacques Vigne recommande d'apporter un second châle pour couvrir les jambes croisées. En effet, les tensions viennent souvent dans celles-ci si on prolonge un tant soit peu la pratique, et la chaleur est une manière tout à fait naturelle de les résoudre. Il est bon de stimuler et réchauffer la zone du hara, trois ou quatre travers de doigt en dessous du nombril, pendant toute la pratique de la méditation. D'autre part, pour éviter que les bras et les épaules ne se tendent en cherchant à garder le contact des mains avec cette zone, il est bon d'avoir un support, soit une serviette pliée, soit un petit coussin supplémentaire. En position allongée, Jacques fait souvent travailler la position de l'empereur, qui provient de la tradition tibétaine. Il s'agit d'avoir les jambes à moitié pliées, les chevilles l'une sur l'autre et les genoux très écartés. Pour éviter que le psoas ne tire trop sur les lombaires et n'entraîne des douleurs du bas du dos, il est bon de soutenir l'extérieur des genoux par des coussins suffisamment hauts. Il faut donc prévoir un grand sac pour apporter tout cela, mais, consolez-vous, tout cela est léger !

Jacques enregistre ses journées de séminaire ainsi que ses conférences, qu'il met en ligne sur son site, mais il n'a pas d'objection à ce que les participants fassent leur enregistrement individuel, ni à ce qu'ils prennent des photos durant le stage si le cœur leur en dit.

Pour ce qui est du téléphone portable lors des stages résidentiels, le mieux est de le laisser à l'entrée. Jacques incite vivement à cela et organise un endroit pour les garder. Si on attend une communication urgente de la famille ou de quelqu'un d'autre, on peut donner le téléphone fixe du standard de l'endroit qui abrite le séminaire, et ils vous feront la commission au cas où. Pour se réveiller le matin et avoir l'heure, on peut faire « à l'ancienne » c'est-à-dire prévoir une montre et un réveil matin, ce n'est pas une honte. Les séminaires sont enregistrés en audio, et on peut donc prévoir une clé USB pour se les faire transférer à la fin du stage si on souhaite en avoir la copie. De plus, désormais, Jacques met la plupart de ses stages rapidement en ligne et ils sont accessibles via son 'site historique' : [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) ou le nouveau : [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org) (*habilité à recevoir les dons*). Jacques est peiné de voir que des participants de bonne volonté s'essaient à une retraite, parfois la première de leur vie, ou la seule de l'année, et en gaspillent les bénéfices en étant pendus à leur portable pendant les pauses, ou le soir. Il est donc important de prévenir sa famille ou ses proches que vous êtes en 'retraite' et non joignable sur votre portable pendant la durée de celle-ci. Sinon, ils risquent de s'affoler et d'appeler la police pour certains, en vous croyant disparu, telle est l'anxiété moderne ! Pourtant, dans l'histoire de notre espèce, jusqu'à il y a peut-être une dizaine d'années, les êtres humains ont su faire des retraites sans portables, qu'on se rassure, c'est donc possible ; rappelons-le seulement pour ceux qui l'auraient oublié ! Il faut simplement prévoir deux-trois choses en pratique.



*« Je sais que je suis, mais je ne sais pas **qui** je suis »  
(Nisargadatta Maharaj)*

***C'est la thérapie fondamentale, le nom de l'Absolu  
Sat-Chit-Ananda : Etre, Conscience, Bonheur...***

***FIN***