



Programme Dr. Jacques Vigne (Vigyânânand)

Conférences Zoom prévues depuis l'Inde

Et Rencontres en 'présentiel' pour fin 2022-début 2023

Mise à jour : 13-12-2022

Coordination bénévole de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

koevoetsg@orange.fr

Annotations pour Tournée, Conférences et Voyages du Dr Jacques Vigne

En raison des circonstances occasionnées par la pandémie du **Covid-19**, le Dr Jacques Vigne a adapté le déroulement de ses rencontres, pendant le temps nécessaire pour reprendre une activité qui, désormais, se présente de nouveau : normale.

*Jacques Vigne a repris ses programmes en 'présentiel'. Il a été davantage dans un travail de méditation et d'écriture de Février 2021 à Décembre 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 et **depuis l'Inde où il est reparti le 12 Décembre dernier.***



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 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



Toutes les informations sur les sites internet du Dr Jacques Vigne

www.jacquesvigne.com et 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 l'automne/hiver

Mise à jour : 13-12-2022

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

Italie

Très beau succès pour la nouvelle 'Università online' de SARVA YOGA INTERNATIONAL, où Jacques Vigne a été intégré pour donner des cours sur la méditation, qui ont commencé à partir du 24 Avril dernier. Les visio-conférences par Zoom ont eu lieu et Jacques Vigne est intervenu en italien y compris au week-end du 8-9 Octobre - <https://www.sarvayoga.org/> - <https://www.sarvayogauniversity.com> - Contact : antoniettarozzi3@gmail.com.

Et également pour les 'Jeudis d'Octobre' avec Francesca PALOMBI, à Rome (francescapalombi4@gmail.com)

5 Mars 2023 – Rome - Avec Francesca Palombi e 'Il Mio Festival' : Intervention par **ZOOM** le dimanche 5 mars de 15 heures à 16 heures, sur le thème « *Le yoga, l'art de la transformation* » Contact francescapalombi4@gmail.com



Liban

Nouveau cycle Hiver 2023

Les mercredis Franco/Libanais (de 17h30 à 19h30)

ZOOM en connexion depuis le Liban

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 :

Les conférences et débats continueront à avoir lieu, de 17h30 à 19h30 (heure française) les quatre mercredis à la suite à partir du mercredi 23 Novembre avec au début une vingtaine de minutes de méditation guidée. Ensuite le Dr Lwiis SALIBA interrogera Jacques Vigne sur ses livres, ou autres actualités.

Le mercredi 14 décembre est consacré à la 11^{ème} interview de Tenzin Palmo, à 15h30.

Ensuite, il y aura seulement une séance zoom tous les mois **avec Lwiis Saliba et Jacques Vigne les mercredis 11 janvier, 15 février, et 15 mars 2023.**

Ce sera en alternance aussi tous les mois, les mercredis, pour le groupe libanais.

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

*(Les programmes pourront être sujets à quelques variations indiquées sur place)
Si on veut se renseigner directement auprès de Lwiis Saliba : N° What's App : +951 3 847 633*

(Départ de Jacques Vigne pour plusieurs mois en Inde le 12 Décembre)

NOTE :

Les enregistrements des séances ZOOM sur les livres de Jacques VIGNE

et sur ses méditations guidées 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, Eléments 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, etc. 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.



Départ de Jacques Vigne pour plusieurs mois en Inde le 12 Décembre

Exceptionnellement en direct de l'Inde

Week-Ends de Jacques Vigne

Suite de ses Enseignements et Méditations

Par Visio-Conférences Zoom des week-ends hiver 2022/2023

Programme en 'distanciel' envoyé par Jacques Vigne :

- 1) **Avant et pour le Jour de l'An : du mardi 27 au vendredi 30 décembre : De 17h à 19h**, méditations guidées ; nous travaillerons à partir de différents textes, déjà en nous fondant sur des extraits de *La force de l'attention* d'Alan Wallace qui paraîtra en janvier. Marc de Smedt en fera d'ailleurs une présentation au quart d'heure bouddhiste du dimanche matin. Nous prendrons aussi des textes extraits de *Chemins spirituels* de Matthieu Ricard et des *Racines du yoga* de James Mallinson. **Pour le passage du Nouvel An, nous ferons comme les années passées la session de 23h à 0h30, avec méditation silencieuse de 23h45 à 00h15.** Le fil directeur de cette méditation sera une réflexion de Tenzin Palmo qui va loin: « *L'ego n'est pas compatible avec le moment présent : dès qu'on est vraiment dans celui-ci, l'ego s'évanouit* ».

- 2) Nous continuerons ensuite les zooms pour les samedis et dimanches de Janvier 2023, et comme Jacques sera en Inde avec 4h30 de décalage horaire, la session du samedi sera plus tôt, de 16h30 à 18h30. La session du dimanche restera inchangée, de 10h à 12h. Les dates seront donc les 7 et 8, 14 et 15, 21 et 22 ainsi que les 28 et 29. Nous déciderons plus tard pour le programme de février mars. Notez aussi qu'il y aura une session avec Lwiis Saliba le 11 janvier, comme d'habitude de 17h30 à 19h30, probablement une interview sur un des livres de Jacques. Ces sessions avec Lwiis auront également lieu le mercredi 15 février et le mercredi 15 mars

Sujets pour les WE de Jacques Vigne :

7 Janvier : La décision

8 : Savoir dire non à l'extérieur pour dire oui à l'intérieur et dépasser la paresse de la société de consommation.

14 : Dissoudre les pensées dès qu'elles apparaissent

15 : Textes extraits des *Racines du yoga* de Mallinson

21 : L'attention pour dépasser la somnolence et l'agitation

22 : Pour progresser spirituellement : économiser son énergie

28 : Méditations inspirées de *Chemins spirituels*, textes traduits par Matthieu Ricard

29 : L'attention pour se comprendre et se changer soi-même

'Quand l'attention à la joie... se confond avec la joie de l'attention'.



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'. (Il est possible que les sessions aient lieu à **18H** à cause du décalage avec l'Inde et cela durant notre passage à l'heure d'hiver). **A confirmer.**



INSTAGRAM

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

Programme Instagram des dimanches - 18h-18h30 à @jacquesvigne108

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

A confirmer



Rencontres en 'présentiel'

France, Suisse, Belgique, Italie

(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 des voyages
et des programmes en 'présentiel')*

Coordination bénévole de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

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 et le nouveau 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 et fin 2022 – Début 2023



Mardi 25 Octobre 2022 – NICE – Conférence de Jacques Vigne pour la sortie du livre 'Jacques Vigne, une vie de passeur...entre l'Orient et l'Occident' qui forme une TRILOGIE avec les ouvrages récents que Geneviève KOEVOETS (Mahâjyoti) son assistante, a écrit sur lui :

'Du Cinéma...à la Spiritualité' (Tous les chemins sont passés...et passeront par Rome) qui est sorti en Avril 2022. Un livre écrit dans l'**HUMOUR** (en collaboration avec Gilles **ERMIA**), qui

est fait pour donner de la **JOIE**, de l'**ENERGIE** et du **COURAGE**, comme quoi l'Art et la Spiritualité se rejoignent parfois pour atteindre le meilleur, dans la lumière... Il s'agit d'un '*Récit/témoignage*' chronologique et anecdotique à travers le vécu de Geneviève, illustré de nombreuses photos et concernant la '*belle époque*' du cinéma italien et international, au fil des souvenirs de ses nombreuses 'tranches de vies' dans ses nombreux métiers artistiques-journalistiques-culturels, ses activités sportives et sa recherche de spiritualité aux côtés du **Dr Jacques VIGNE**, à qui la 4^{ème} partie du livre est entièrement consacrée et qui en a fait la Préface. (Vente directe aux : editions.petit.vehicule@gmail.com - (02 40 52 14 94) - 150 Bd des Poilus – 44300 NANTES).

Suivi du livre : '*Jacques Vigne...Une vie de passeur entre l'Orient et l'Occident*'. Jacques y est '**vu**' avec un humour respectueux par Geneviève (Mahâjyoti), son assistante bénévole depuis désormais 20 ans... Ce n'est pas une biographie, ni un livre conventionnel, mais le reflet (écrit par Geneviève et illustré de photos inédites) de différentes périodes de la vie de Jacques (Vigyânânda), vécue dans l'énergie de sa transmission spirituelle, de sa motivation de vie, de ses voyages en Inde parmi les souvenirs de Mâ Anandamayî et de Swami Vijayânanda, des '*satsangs*' de son enseignement, de sa bibliographie et de ses œuvres sociales...Un livre 'complet' sur lui avec de très beaux témoignages. **Marc De Smedt** qui est l'éditeur de Jacques Vigne depuis 30 trente ans, en a écrit la Préface. Le livre est publié par les **EDITIONS OVADIA, de Nice** (Sciences humaines, sociales et techniques, philosophie, littérature, arts, témoignages...humour aussi). Il est sorti **fin Octobre (276 pages, 104 illustrations couleurs, 24€)** et sera présenté dans certaines grandes librairies des grandes villes, certaines FNAC, réseaux sociaux, etc...Lien pour le commander :

<https://www.pragmaconcept.com/catalogue-general/721-jacques-vigne-une-vie-de-passeur-entre-lorient-et-loccident.html>

Ces deux livres, y compris '*Voyage Intérieur aux sources de la joie (Souvenirs de l'Inde)*' (2015) du même auteur, forment une **TRILOGIE** car tous trois convergent automatiquement sur la vie et l'enseignement du Dr Jacques Vigne : également publié par editions.petit.vehicule@gmail.com

Organisation de la conférence assurée par Michel Saramito – 06 30 11 26 43, dans le cadre du C.E.P.P.I. Site : <http://www.ceppi.fr/> - Tél : 04 93 79 18 30 / 06 30 11 26 43

Contact : michel.saramito@gmail.com Président du **CEPPI**

(Centre d'Etudes Parapsychologiques et des Phénomènes Inexpliqués)



27 et 28 octobre 2022 – Autrans-Néandre dans le Vercors – Le Conseil d'Administration de la FFHY (Fédération Française de Hatha Yoga) et son Comité des Enseignements, invitent le Docteur Jacques Vigne à intervenir dans un de leurs stages nationaux, qui aura lieu du 27 au 30 Octobre pour l'année scolaire 2022/2023, sur le thème de la *Méditation et spiritualité en milieu scolaire*, ou :

'La place du yoga, du collègue à l'Université'

Judi 27 : conférence de Jacques Vigne de 14h30 à 16h sur : *'L'éducation à la méditation et à l'attention en milieu scolaire : entre le bon sens éclairé et les études scientifiques rigoureuses'*.

***L'éducation à la méditation et à l'attention en milieu scolaire :
entre bon sens éclairé et études scientifiques***

Pour contourner les résistances au mot méditation dans le milieu scolaire, on peut y parler directement d'éducation à l'attention. Pour des enfants qui commencent, les deux sont de toute façon indissociables. *Jacques Vigne développera déjà la réponse d'Antoine Lutz, un grand scientifique de la méditation, et de nombre de ses collègues chercheurs, pour confirmer que la méditation a suffisamment de bases scientifiques pour être enseignée en milieu laïc. C'est même une urgence au vu de l'épidémie de troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité, et du pessimisme d'un nombre d'adolescents qui flirtent avec les idées de mort.* Le message de fond est que l'attention se développe comme un muscle, *ce n'est pas une donnée génétique à laquelle on ne peut rien faire.* L'apprentissage de la méditation a aussi comme fonction l'apprentissage par les jeunes de l'auto-thérapie, qui est un facteur fondamental de l'éducation.

Vendredi 28 : conférence de Jacques Vigne de 9h à 10h30 sur *'Vie spirituelle et méditation'*.

Méditation et initiation à la vie spirituelle chez les jeunes.

Il y a de nombreux liens entre auto-thérapie, méditation et développement spirituel. Si le mot « spirituel » fait peur, on peut développer l'aspect d'auto-thérapie, et même parler de « méditasoin ». L'initiation à la méditation permet la rééquilibration régulière du psychisme et finalement l'autonomisation. *Quand les enfants auront ressenti dans leur corps et dans leur esprit les bienfaits de la méditation, ils sauront la reprendre, en particulier en cas de problèmes. Les initier à cette pratique est donc important, c'est un vrai cadeau à leur faire.*

Secretariat@ffhy.eu - 01 45 44 02 59

Contact : Brigitte Neveux - brigitteanne.neveux@hotmail.fr - 06.15.87.87.17



29-30 Octobre 2022 – Banlieue de Grenoble – Stage Chez Nathalie Héraut.

Thème : Comprendre l'anxiété, la guérir et la remplacer par l'attention paisible

Au Centre Le Clair de l'Aube à Fontaine (38)

Stage de méditation avec le Docteur Jacques Vigne, le samedi et dimanche 29 et 30 octobre 2022, de 9h à 17h - **Au Centre Le Clair de l'Aube à Fontaine, 38**

Sur le thème :

Comprendre l'anxiété, la guérir et la remplacer par l'attention paisible

L'anxiété est en nous et en dehors de nous, véhiculée par la société et les médias. Elle est à la base liée au stress, une série de réactions commune aux êtres humains et aux animaux.

Cependant, nous avons la faculté de comprendre notre mental, de le modifier et le libérer, en particulier par la méditation. Celle-ci doit nous aider à comprendre quels sont les comportements erronés qui engendrent l'anxiété et quelles sont les racines physiques de l'anxiété, pour les changer.

Jacques nous donnera une boîte à outils dans ce sens, sous forme de méditations guidées et d'explications. Les débutants en méditation sont les bienvenus. Nous obtenons différentes postures, y compris allongées avec de la marche méditative et des échanges, ce qui rend la pratique sur deux jours beaucoup plus aisée

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, 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*, 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

Modalités pratiques

Stage : Accueil à partir de 8h30, début de la pratique à **9h**, Repas partagé le midi sur place avec les apports de chacun.

Pour le suivi de la pratique et l'approfondissement, il est conseillé de suivre les 2 jours de stage, mais en cas d'impossibilité, venir à la journée ou même à la demi-journée est possible.

Rencontrer Jacques est une belle occasion de se motiver à la pratique et d'avoir de bonnes bases !

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

Journée de stage : de 60 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)

Hébergement à proximité possible : Gîte proche (10' à pied) : Gîte d'étape du Néron
<http://gitedetapefontainegrenoble.com/>

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



**4 au 6 Novembre 2022 – Stage à Montbrison avec Marie-Pierre Bayle
'Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation'**

Hathata yoga signifie dans une interprétation traditionnelle : « la rencontre, *yoga*, du soleil et de la lune, *ha-tha* ». Cela passe par un rééquilibrage de l'ouverture des narines et de la perception des deux moitiés du corps. Sur cette structure simple sont fondées beaucoup de méditations pratiques, ayant des liens très intéressants avec les neurosciences, comme Jacques l'a développé déjà un peu dans son ouvrage *Le mariage intérieur* de 2001, et *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation* de 2011. De plus, grâce au livre de Mallinson *Les racines du yoga* traduit en français en 2020, nous pourrions avoir aussi des idées plus claires sur cette notion de canaux d'énergie dans l'histoire du yoga, nous permettant de fonder des variantes intéressantes dans notre pratique méditative.

Contact: mariepierrebayle@gmail.com



Italie

19 au 21 Novembre 2022 – Rencontres et séminaire à Milan avec Michela Bianchi, l'éditrice de la plupart des livres de Jacques Vigne en Italie et présentation du livre de Tenzin Palmo, publié par MC Editrice de Milan (Sortie Novembre 2022) : 'Otto dialoghi per il tempo presente' (Huit dialogues pour le temps présent).

Samedi 19 : de 10h à 13h et de 15h à 18H : séminaire de méditation conduit par Jacques Vigne. Ouvert à tous ceux qui suivent la voie du Yoga, mais aussi aux néophytes et à ceux qui suivent d'autres disciplines. Jacques Vigne s'appuiera sur certaines questions auxquelles Tenzin Palmo répond dans ce nouveau livre qui touche des thèmes de grande actualité.

(Il est nécessaire de s'inscrire à cause du nombre de places limitées)

Centro Culturale Anantamatra – Via Carlo Torre, 22 – 20143 Milan – info@anantamatra.it -

www.anantamatra.it - Tel: 0039-3384288113 – 0039-(0)28375518

Samedi 19 : de 14h30 à 15h - Avant la session du séminaire : présentation du livre 'Otto dialoghi per il tempo presente' (Huit dialogues pour le temps présent) dialogues conduits par Lwiis Saliba. Commentaires de Jacques Vigne. Présentation par Michela Bianchi.

(Donation possible en faveur du Monastère de Tenzin Palmo au Tibet)

Une rencontre précieuse et rare entre différentes cultures

Dimanche 20 : séminaire dans l'après-midi, de 16h à 18h, au Centro Bandha Yoga à Sesto San Giovanni, près de Milan, sur le thème : 'Comment affronter et soulager la douleur physique et mentale' grâce à la pratique et en référence également aux paroles de Tenzin Palmo : 'Comment ne pas ajouter à la souffrance physique un surcroît de souffrance mentale'.

Bandha Yoga, Via Fratelli Cairoli, 83 – Infos et réservations : 0039-329 420 6284

Lundi 21 : à partir de 17h30, à la maison d'édition MC Editrice de Milan, rencontre afin d'approfondir certains thèmes du livre "Neurobiologia della meditazione".

Seulement sous réservations par mail à : commerciale@mceditrice.it

Contact général : michela.bianchi@mceditrice.it

Michela Bianchi | MC Editrice
Via Vigevano, 45 - 20144 Milano
0039-(0)289408454
michela.bianchi@mceditrice.it - www.mceditrice.it



France

Dimanche 27 Novembre – Paris - Stage en présentiel avec Jacques Vigne et Filla Brion

Sur le thème '*La gestion des émotions*'

À la fois le hatha-yoga et la méditation bien comprise, aident à dépasser nos peurs, qu'elles soient corporelles ou psychiques. Ce qui nous fait le plus peur, c'est la souffrance, mais comme le disait un maître de méditation thaïlandais : « Quand on fuit la souffrance, on fuit vers la souffrance ! » Nous méditerons dans l'esprit de cette définition traditionnelle de la méditation : « Faire face, se détendre, trouver son équilibre ».

Enseignante de yoga depuis 25 ans, Filla Brion a beaucoup approfondi sa pratique selon la lignée de T.K.V Désikachar, tout en continuant à s'enrichir dans d'autres traditions du Hatha Yoga. Le Yoga est un outil merveilleux quand on sait l'adapter d'une manière juste. C'est un allié indispensable, une ressource inépuisable pour alimenter notre vie quotidienne. Il est l'outil idéal pour gérer nos émotions. Nous mettrons en lumière durant cette journée la relation entre le souffle et les émotions.

Pour gérer les émotions, il faut se connaître. Pour cela, nous puiserons dans toutes les possibilités que nous offre le yoga pour s'acheminer vers la profondeur de soi. Puis, au-delà des postures, il y a la dimension philosophique du yoga, une nourriture indispensable pour faire de sa vie un instant de lumière. C'est dans cet esprit de cohérence et de désir de partage que Filla souhaite animer ce stage avec le Dr Jacques Vigne.

9h15-11h15 : pratique avec Filla Brion (relation entre souffle et émotions)
11h30-12h30 : pratique de méditation avec le Dr Jacques Vigne
14h-15h30 : conférence suivie de questions/réponses avec le Dr Jacques Vigne
15h45-16h45 : méditation avec le Dr Jacques Vigne
17h-18h : pratique de yoga et pranayama avec Filla Brion

Tarifs : 80€ la journée – 45€ la demi-journée
Lieu : Salle du Yoga – 20 rue Monte-Cristo – 75020 PARIS
Metro : Alexandre Dumas / Buzenval / Nation
RER A : Nation

Contact : contact@yogamanjali.com - TEL : 06 08 89 64 83 - et jvigne.liste@gmail.com



Vendredi 2 Décembre 2022 – CAEN – Stage d'une journée avec Véronique Vauvrecy

Contact : veronique.vauvrecy@yahoo.com - sms 06 78 08 92 47 / meditationjvcaen@gmail.com - (En préparation)



Suisse

Samedi 3 Décembre 2022 - Lausanne – Une journée avec Stephen Vasey (SSRGT) Gestalt Thérapie – de 9h à 17h.

L'articulation entre la psychothérapie et la méditation

Dans le cadre de notre société de Gestalt-thérapie, nous organisons 2-3 fois par année des journées de formation permanente avec différents intervenants.

Certains professionnels provenant d'autres approches psychothérapeutiques pourront participer également.

Direction possible de cette journée : Comment travailler avec la méditation et sa propre approche thérapeutique, comment les articuler ou créer des synergies. La psychothérapie est limitée et la méditation ou le travail de pleine conscience sont une vraie issue.

Stephen Vasey est intéressé et motivé à créer cette discussion, à envisager des passerelles entre les deux.

Jacques Vigne y voit-il du sens?

En général, les gestaltistes sont beaucoup dans l'expérientiel, il peut y avoir un développement théorique, des expérimentations, des diades ou des triades pour intégrer le travail fait et pour tirer des liens à notre pratique.

Une journée commence vers 9h et se termine vers 17h.

Contact Stephen Vasey: sv@therapie-de-couple.ch

Thérapie de couple

Rue de Cossonay 190

1020 Renens, Suisse

Mobile prof: 0041-(0)77-454 76 42

Bienvenue sur mes sites internet:

Activités: <http://www.therapie-de-couple.ch>

Le livre: <http://www.laisserfairelamour.ch>

Mon blog couple: [Le Temps - Les Chantiers du Couple](#)

Mon blog psy: [Le Temps - Brèves de Psy](#)

Email: sv@therapie-de-couple.ch



France

4 Décembre 2022 – Centre Védantique Ramaskrishna – à Gretz -
Conférence de Jacques Vigne sur le thème :

Aux racines du yoga

Une vision efficace du rapport corps-esprit pour transformer le psychisme

La publication assez récente du grand livre de James Mallinson *Aux racines du Yoga* nous permet d'avoir une appréhension beaucoup plus directe de ce qu'a représenté le yoga depuis les débuts de la tradition indienne. Cela donnera aux méditants actuels de nouvelles idées pour améliorer leur esprit à travers toutes sortes de travaux précis sur le vécu corporel. Jacques Vigne nous citera ces textes, nous montrant en quoi ils développent ce qu'on pourrait appeler une 'psychomatique positive', et examinera cette idée quelque peu paradoxale selon laquelle l'anatomie subtile traditionnelle est bien plus utile pour le yoga de la méditation, que l'anatomie physique moderne.

Centre Védantique Ramakrishna - 64, Bd Victor Hugo- 77220 Gretz Armainvilliers –
Tel : 01 64 07 03 11 – www.centre-vedantique.fr - (Gare de Gretz Armainvilliers –
Ligne de Tournan par la Gare de l'Est)

Contact : centre.vedantique@wanadoo.fr



**9 au soir et 10-11 Décembre 2022 – Marseille – Stage de Méditation pour Yoga
Studyo- Sur le thème de « *Se libérer de l'anxiété et de la peur* »**

Présentation de Jacques Vigne

Jacques Vigne est un médecin psychiatre français formé à Paris. Après son diplôme en 1986, il est parti pour l'Inde avec une bourse du gouvernement français. Il a étudié trois ans à l'Université hindoue de Bénarès pour le yoga et la philosophie indienne traditionnelle. Puis il a vécu une dizaine d'années presque continûment près de son maître Swami Vijayânanda, un médecin français qui a vécu 60 ans en Inde et qui était un des disciples occidentaux les plus proches de Mâ Anandamayî, l'une des femmes « sages » les plus connues du XX^e siècle.

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.

Il partage maintenant son temps entre l'Inde et la France et a enrichi ses connaissances spirituelles par un lien avec Tenzin Palmo, dont il a aidé à publier le dernier livre *Commentaires sur la méditation*.

Jacques Vigne est l'auteur d'ouvrages majeurs, dont le **fil directeur est la psychologie spirituelle et la méditation**. Méditant passionné par les spiritualités du monde, il suit de près les dernières recherches neurologiques, en particulier celles concernant les thérapies cognitivo-comportementales. Toute son approche est marquée par ce double processus de pensée qui intègre une partie de l'héritage spirituel de l'humanité et les médecines de pointe, qu'elles soient allopathiques avec les neurosciences, naturelles ou complémentaires.

Sa méditation est accessible à tous, car elle repose sur une approche laïque, qui respecte l'apport des religions, et englobe également les aspects de la science, avec sa série de bénéfices sur la santé physique et mentale qui sont maintenant de mieux en mieux établis scientifiquement. Sa spécificité est d'établir des ponts entre l'orient et l'occident, entre la psychologie moderne et la spiritualité, entre les pratiques de sagesse de l'Inde et le christianisme. C'est ce qui le rend si passionnant et unique.

C'est donc un grand honneur et une grande joie de l'accueillir au Studyo à Marseille pour le temps d'un week-end.

Présentation du week-end

Le stage de méditation sera précédé par une conférence sur le thème:

« **Dépasser la colère par la méditation** ».

Conférence ouverte à tous, vendredi 9, de 19h00 à 21h00.

Tarif de la conférence : 20€

La colère semble pour beaucoup de personnes une bonne motivation pour l'action. Ne dit-on pas souvent que la colère est saine et qu'elle permet d'agir ? Cependant les résultats d'une action motivée par la colère posent la plupart du temps de sérieux problèmes. Même si nous avons obtenu des résultats d'un point de vue extérieur, notre milieu intérieur en pâtit. On peut dire que la colère déchire le corps subtil et que nous n'avons guère de moyens de le recoudre. Elle est aussi liée à l'avidité frustrée et c'est étonnant que tant de gens veuillent se débarrasser de la colère, sans remettre en cause le moins du monde l'impulsion vers l'avidité.

Nous discuterons de ces différents sujets du point de vue de la psychologie, tant traditionnelle que moderne, et terminerons par 20 minutes de méditation guidée avant les échanges.

Programme du week-end sur le thème : « Se libérer de l'anxiété et de la peur »

Lorsqu'on observe le monde d'aujourd'hui et les événements ou catastrophes qui se produisent à un rythme de plus en plus rapide (pandémie, guerres, modifications climatiques, problèmes économiques...) on se rend compte que nous vivons dans un état de stress chronique qui est devenu un mode de vie, ou en tout cas un état de fait contre lequel on tend à penser qu'on ne peut rien, ou pas grand-chose. Ce sentiment d'impuissance accroît d'ailleurs cette anxiété et alimente un syndrome dépressif, ou un comportement négatif dans un cercle vicieux dont il est difficile de sortir.

Là encore comme pour la colère, notre milieu intérieur en pâtit et l'anxiété comme la peur affectent notre corps subtil, affaiblissent nos défenses immunitaires et sapent notre vitalité.

C'est un poison qui affecte de plus en plus de monde, quel que soit l'âge ou le statut social.

Nous verrons au cours de ce weekend, comment les apports combinés de la science et de la spiritualité orientale peuvent nous aider à se libérer de ces poisons et comment la méditation se révèle être un outil de guérison intérieure qui aide à transformer les obstacles en occasion de progrès spirituel.

Jacques Vigne aime citer cette définition de la méditation par le maître zen Wanchi « *Faire face, se détendre, trouver son équilibre !* »

À partir de là, l'action juste viendra d'instant en instant, comme l'eau claire qui s'écoule de la source, moment après moment. »

Ce week-end se veut essentiellement pratique et Jacques Vigne nous guidera dans des méditations, visualisations et pratiques du souffle.

Samedi 10 décembre

-8h30/9h30 Pratique de Hatha Yoga avec Florence CEVAER

-10h/12h30 Enseignement théorique et méditation avec Jacques Vigne

-14h30/17h00 Enseignement théorique et méditation avec Jacques Vigne

Dimanche 11 décembre

- 8h30/9h30 Pratique de Hatha Yoga avec Florence CEVAER

- 10h/12h30 Enseignement théorique et méditation avec Jacques Vigne

- 14h00/16h30 Enseignement théorique et méditation avec Jacques Vigne

Tarif par journée: 75€

Tarif pour le week-end: 135€

Contact: Florence Cevaer : info@yoga-marseille.fr - Tel : 06 45 24 03 78

Réservation obligatoire-Places limitées.

Ce week-end aura une portée symbolique, car il y aura une rencontre près de Marseille avec la famille de Swami Vijayânanda et ce sera le dernier stage pour Jacques Vigne d'une tournée de trois ans, en France, avec de nouveau un départ en Inde pour quatre ou cinq mois.



2023

Du 18 au 21 Mai 2023 – Présence de Jacques Vigne au Festival du Yoga qui se déroulera au Parc Floral de Paris en plein cœur verdoyant du Bois de Vincennes – Organisé par 'Le Journal du Yoga' : Renaud Cellier et Pauline Lorenceau.

Intervention de Jacques Vigne le dimanche 21 Mai, en conférence de 11h à 11h 50, puis en un atelier d'une durée d'une heure trente, de 13h00 à 14h30.

Contacts: renaud.cellier@lejournalduyoga.com
pauline.lorenceau@lejournalduyoga.com



22 septembre après-midi et 23, 24 et 25 septembre 2023 – Perpignan – Prieuré de Marcevol - Stage avec Marie-Jo Bichonnier – (A finaliser)

Contact : mjb66ulysse@yahoo.fr



VOYAGES en Inde

*Jacques Vigne repart en Inde pour 4 ou 5 mois,
à partir du 12 décembre 2022
Accompagnement de voyages de groupes et retraites*

NAMASTE à toutes et tous,

Jacques VIGNE et son assistant en Inde, Dinesh SHARMA, projetaient un premier voyage pour les vacances de NOEL /JOUR DE L'AN dans le SUD, au KARNATAKA.

Ce voyage est annulé

Mais vous aurez bientôt la joie de pouvoir prendre vos inscriptions via le site Internet de l'Agence SHANTI TRAVEL ('SHANTI .OM' pour les voyages de spiritualité) : 9 rue François Miron – 75004 Paris – Tel : 01 82 28 92 28 - <https://www.shantitravel.com/> - Géraldine Sarobert : geraldine@shantitravel.com

Votre contact privilégié reste également : Béatrice Albanese ép Fesselmeier – Téléphone : 0660746804 - lucie.fessel@gmail.com - Coordinatrice bénévole en charge des voyages du Dr Jacques VIGNE.

Jacques Vigne accompagnera d'autres voyages, dont un au Ladakh vers fin Juillet/début Août 2023, un autre en Mars dans le nord de l'Inde et un troisième au sud vers Octobre. Nous en reparlerons.



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 ou le nouveau : 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 ou 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