



Programme Dr. Jacques Vigne (Vigyânânand)

Des visioconférences Zoom ont été données depuis

La France, l'Italie, le Liban, l'Inde

Rencontres prévues en 'présentiel' pour 2026

Mise à jour : 05-07-2026

Coordination de Geneviève (Mahâjyoti)

Pour les Stages en Présentiel : voir à partir de page 13

Annotations pour visioconférences Zoom, tournée et voyages du Dr Jacques Vigne

*Son travail de méditation et d'enseignement par visioconférences ZOOM continue. Nous annoncerons au fur et à mesure les rencontres en 'distanciel' et en 'présentiel' qui s'organiseront selon ses activités et ses allers et retours en **Inde**.*



Vous pouvez consulter le programme ci-dessous

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

Toutes les informations sur les sites internet du Dr Jacques Vigne

www.jacquesvigne.com et www.jacquesvigne.org

Visio-Conférences ZOOM de Jacques Vigne

ATTENTION :

Nouveau Lien direct depuis Juin 2025 :

Jacques Vigne is inviting you to a scheduled Zoom meeting. Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/3050782130?omn=82223753892>

Code secret (ou mot de passe) : 787937

ID de réunion : 305 078 2130 (reste inchangé, si besoin...)

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

La participation financière est de 8€ minimum, ou plus par atelier.

1) Le système est paramétré sur le site www.jacquesvigne.org,

Techniquement, le montant initial indiqué est 1, ce qui signifie en fait une fois 8 €, donc si vous mettez 2, cela fera 16 € et 3 cela fera 24 € etc. Le montant total est d'ailleurs indiqué à droite dans la rubrique à payer, quand vous progressez dans les pages.

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

2) Sinon, Jacques Vigne est aussi sur le système de paiement par téléphone Wero, vous le retrouvez par son nom et téléphone sur la liste du système quand vous vous y inscrivez (cela peut se faire sur le site de votre banque ou son application sur votre smartphone), vous n'avez plus qu'à mettre le montant, et à cliquer pour envoyer, c'est finalement plus rapide que le virement bancaire habituel où il faut remplir le numéro de compte

*-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.*

Si des personnes veulent faire un chèque pour l'Enseignement de Jacques Vigne, que ce soit à l'ordre de : **'Jacques Vigne Séminaires'**

A envoyer à Jacques VIGNE - 22 rue Boissière - 75116 Paris

Nous faisons confiance aux participants qui veulent cotiser directement pour les œuvres sociales et humanitaires de Jacques Vigne, de le faire en envoyant un chèque à :

Adriana ARDELEAN– Présidente de l'**Association** caritative **Humanitaire Himalaya'** – 32 rue Cavendish – 75019 Paris (Ou par virement en lui demandant l'IBAN) – Un reçu de leur donation sera envoyé sur demande.

(L'ancien site : www.jacquesvigne.com reste toujours en fonction)

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





Photo de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

Jacques Vigne : geste de 'non-peur' – Retraite Cannes 2009 -



Rencontres ZOOM Dr. Jacques VIGNE

Visioconférences Zoom en connexion avec : France, Italie, Liban, Inde

Suite des enseignements par Zoom –Été 2026

Mise à jour : 05-07-2026

Numéro de salle Zoom de Jacques Vigne habituel : Voir plus haut

Visioconférences ZOOM - Italie

Beau succès pour les '*Jeudis d'Octobre*' et **IL MIO FESTIVAL** avec Francesca PALOMBI, à Rome — Enseignante de Hatha Yoga Intégral – **La manifestation IL MIO FESTIVAL s'est répétée les 14-15 Mars 2026 avec des rencontres d'environ 2 heures 'ON LINE'** et cela se répètera plusieurs fois par an sur des arguments de la philosophie du Yoga, afin de les approfondir avec Jacques Vigne sur la théorie spirituelle et avec Francesca Palombi sur la pratique.

IL MIO FESTIVAL, YOGA OLTRE LA FORMA X° EDIZIONE - 14/15 MARZO 2026 - "YOGA, L'ARTE DELL'ACCOGLIENZA ALLA VITA" FESTIVAL ONLINE - AVEC LA PARTICIPATION DE: ANTONIO NUZZO - JACQUES VIGNE - DRISS BENZOUINE - DANILA AMPRINO - LOREDANA COLOMBI - GENEVIEVE KOEVOETS (MAHAJYOTI) – FRANCESCA PALOMBI.

Toutes les informations et inscriptions sur : www.francescapalombiyoga.it

La 1ère rencontre eut lieu le samedi 18 Octobre 2025 sur '*La définition du Yoga dans les Upanishads*'- Projet également en Grèce, sur l'île de Milos.

La prochaine édition de 'IL MIO FESTIVAL YOGA - OLTRE LA FORMA' aura lieu les 14-15 Novembre 2026, toujours 'on line'

francescapalombi4@gmail.com - www.francescapalombiyoga.it - www.integralyogatantra.it

IG: francescapalombi_yoga – Tel : 0039- 3477565758 - Roma, Italia



Liban

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 continuent à avoir lieu, de 17h30 à 19h30 (heure française) à raison de 2 mercredis par mois, avec une vingtaine de minutes de méditation guidée. Le Dr Lwiis SALIBA interroge Jacques Vigne sur ses livres, et présente d'autres œuvres d'actualités.

Reprise

Mercredis 22 Juillet et 26 Août 2026

Numéro de salle Zoom de Jacques Vigne habituel : Voir plus haut

(Les programmes pourront être sujets à quelques variations indiquées sur place)
Si on veut se renseigner directement auprès de Lwiis Saliba : N° WhatsApp : +961 38 47 633

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, pour y trouver les liens qui renvoient sur son propre site et de cliquer sur le bouton 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, et maintenant 'Sourire au-delà du Souffrir', qui ont été admirablement 'analysés' par les questions pertinentes du Dr Lwiis Saliba. D'autres séances ZOOM sur les livres de Jacques Vigne ou autres œuvres de spiritualité, suivront.

Depuis cela, après 3 années de 'leçons', la chaîne YOU TUBE a offert de nombreux enregistrements vidéos et pour les visionner les abonnés sont passés à 1360 'vus' en seulement 2 jours : soit 450 vidéos, documentaires et 'leçons' en 3 langues disponibles gratuitement, dont les plus demandés sont le Bouddha dans le Coran et la pénétration du Bouddha en Terre d'Islam.

Voir Lwiis Saliba sur youtube.com



Programmes de Jacques Vigne 'en ligne'

ZOOM et INSTAGRAM – Été 2026

Les méditations du weekend dureront désormais une heure trente et un paiement possible sera par exemple 8 € (Voir plus haut).

Les sessions zoom seront les **samedis de 17h00 à 18h30**, et les **dimanches de 10h00 à 11h30**. Les **sessions Instagram** seront comme d'habitude les **dimanches de 18h00 à 18h30 (heure de Paris)**, avec une pause le premier dimanche d'août et le premier dimanche de septembre

Juillet :

Samedi 4 : Zoom de 17h à 18h30 : la santé psychique par la méditation et les textes du yoga A : *les yama niyama*, qui reviennent à économiser son énergie et la conscience du souffle.

Dimanche 5 : Zoom de 10h-11h30: la santé psychique par la méditation et les textes du yoga B : les différents niveaux d'absorption, *samadhis*, que ce soit dans la lumière ou le son.

Instagram 18h-18h30 : *raja yoga* et le soin de sa propre santé.

Samedi 11 : Zoom : L'effort juste

Dimanche 12 : Zoom : La distance juste dans les relations humaines

Instagram 18h-18h30 : L'altruisme juste grâce à la méditation

Samedi 18 : Zoom : Se recentrer A

Dimanche 19 : Zoom : Se recentrer B

Instagram 18h-18h30: Revenir à l'axe central dans l'hindouisme

Samedi 25 : Zoom : L'équilibre entre l'altruisme et l'équanimité, en particulier selon Longchenpa A

Dimanche 26 : Zoom : L'équilibre entre l'altruisme et l'équanimité, en particulier selon Longchenpa B

Instagram 18h-18h30 : Combiner *vipassana* et méditation altruiste, en particulier selon la méthode peu connue de Shantidéva

Août

Samedi 1^{er} : Zoom : Transformer les poisons en remède A

Dimanche 2 : Zoom : Transformer les poisons en remède B

Instagram 18h-18h30 : revenir à l'axe central dans le bouddhisme

Samedi 8 Zoom : calmer l'agitation mentale en combinant motivation et techniques justes A

Dimanche 9 Zoom : calmer l'agitation mentale en combinant motivation et techniques justes B

Instagram 18h-18h30 : revenir à l'axe central dans le judaïsme

Pas de zoom les 15-16 et 22 23 août

Dimanche 16 août : **Instagram** 18h-18h30 : méditation sur l'Assomption, et la montée de l'énergie dans l'axe central selon le christianisme.

Dimanche 23 août : **Instagram** 18h-18h30 : la méditation pour économiser son énergie : bien gérer son écologie intérieure

Samedi 29 : Voie de l'amour et voie de la connaissance comme les deux ailes de l'oiseau A

Dimanche 30 : Voie de l'amour et voie de la connaissance comme les deux ailes de l'oiseau B

Instagram 18h-18h30 : Combiner méditation altruiste au son du silence

Septembre

Samedi 5 : vacances

Dimanche 6 : vacances, ni Zoom ni Instagram

Samedi 12 : Exceptionnellement de 10h à 11h30 : Jacques interviendra la matinée pour une association de Perpignan qui soutient le Népal. Il ouvrira par Zoom pour nous, pour un enseignement sur le *karma yoga*, avec des méditations guidées à la fin, et en plus une pratique sur le symbolisme de la montagne, ce qui va bien avec le pays même du Népal où se trouve le sommet du monde.

Dimanche 13 : Zoom questions/réponses des élèves de Soraya Melter, psychologue, enseignante de Qi Gong, fascia thérapeute et méditante. St Etienne d'Escattes, commune de Souvignargues à 30km à l'ouest de Nîmes, près d'une grande forêt.

Instagram 18h-18h30 : Comment élaborer ses propres *kriyas* (exercices méditatifs)

Samedi 19 : Zoom : visualisation et symbolisme pour la transformation intérieure A

Dimanche 20 : Zoom : visualisation et symbolisme pour la transformation intérieure B

Instagram 18h-18h30 : Comment élaborer ses propres *kriyas* (exercices méditatifs)



Programme Instagram à @jacquesvigne108

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



Retraites, séminaires, conférences et voyages de groupes en Inde

(Ces projets sont remis à jour et complétés dans les détails, au fur et à mesure des voyages ou des rencontres en 'présentiel'. Les voyages ne sont présentés qu'à titre indicatif, indépendamment, et ne sont pas liés à la coordination des rencontres).

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 30 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 HUMANAIRE 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.

Jacques Vigne a assuré les sessions Zoom et Instagram souvent en direct de ses propres stages. Il interviendra aussi comme enseignant de méditation durant des voyages de groupes en Inde auxquels les gens peuvent s'inscrire. Voir les programmes détaillés de ces voyages sur ses sites internet.

NAMASTE et Bon Voyage

Pour les renseignements sur les prochains voyages

A partir de Mars 2026, les inscriptions se font par mail uniquement :

contact@lemondeenrendezvous.com PASCALINE et AUDREY



**AGENCE LE MONDE EN RENDEZ-VOUS – Route de Picaubeil – 66720 CASSAGNES – TEL
: 04 68 84 57 01**

**S.A.S au capital de 97500 € - IM 66130008 - NAF 7911Z - R.C.S. HISCOX PRC0099531 - N° de
TVA : FR 94794227363**

Pour les renseignements sur le type d'enseignement et de méditations que dispense Jacques Vigne pendant ces voyages, le contacter directement, ou **Béatrice Fesselmeyer** (Voir ci-dessous), elle vous enverra les programmes des voyages.

Quelle que soit l'Agence de Voyage officielle organisatrice, votre contact amical et privilégié reste : Béatrice Fesselmeyer, elle pourra témoigner de ses nombreux voyages en INDE depuis les années 90, elle a travaillé pendant 45 ans au sein de l'Agence de voyages EQUATEUR VOYAGES à Lyon, pendant une vingtaine d'années elle a traité toutes les inscriptions pour les périples en Inde et Asie dans lesquels Jacques Vigne est intervenu. Son contact : Téléphone : 06 60 74 68 04 – Adresse mail : lucie.fessel@gmail.com

Pour le 'Rappel' des Voyages, s'en référer aux programmes détaillés sur ses deux sites

Les bulletins d'inscription s'y trouvent également
www.jacquesvigne.com et www.jacquesvigne.org

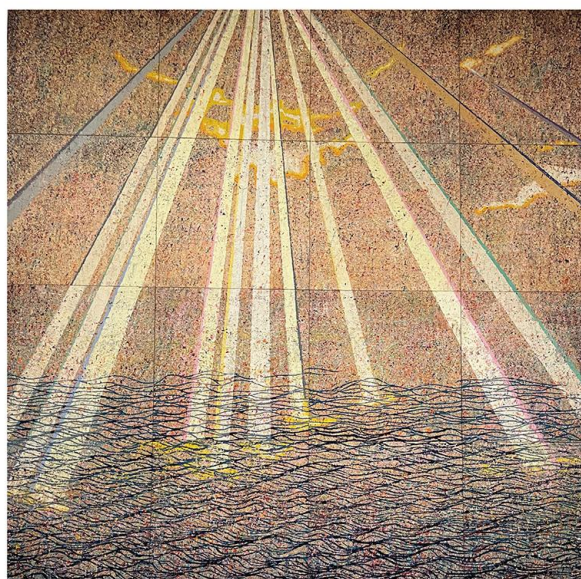
Jacques Vigne intervient dans les voyages en Inde depuis 1995. Il a commencé cette activité à l'instigation d'Alain Chevillat de Terre du Ciel. La spécificité de ces voyages est le lien avec la méditation et la rencontre d'enseignants spirituels représentatifs de leur tradition, qu'elles soient hindoue, bouddhiste ou parfois jaïne. Il enseigne des méditations tous les matins dans les hôtels, et on garde le silence pendant la première heure de car de la journée, pour continuer tranquillement cet état méditatif. Il veille aussi à ce qu'on prenne du temps pour s'intérioriser dans les temples signifiants qu'on visite pendant la journée. Les débutants en méditation sont les bienvenus, et si les conjoints de participants méditants veulent venir se joindre au voyage, mais sans méditer, ils seront acceptés. Jacques, dont le nom indien est Vigyânânand dispense ainsi de façon pratique et généreuse ses vastes connaissances sur l'Inde où il a passé une trentaine d'années. Il les a en partie mises noir sur blanc et réparties d'une façon ou d'une autre dans environ 18 livres.

*Jacques Vigne est heureux de vous annoncer la sortie de son livre : « **Sourire au-delà du souffrir (La méditation pour soulager les douleurs et les angoisses)** » Editions du Relié.*

La méditation pour soulager
les douleurs et les angoisses

Dr Jacques Vigne

Sourire au-delà du souffrir



Sorti le 20 Mars 2025 aux Editions du Relié

Préfacé par Pr Agnès TREBUCHON (Neurologue)

Prix 22€

Souffrance - Douleur - Anxiété

*« Vous vous apercevrez vite à quel point l'ouvrage dépasse ces
trois champs pour s'étendre à la santé et au bien-être en
général*

Lien pour commander le livre

<https://www.decitre.fr/livres/sourire-au-dela-du-souffrir-9782354903404.html>



Rencontres en 'présentiel' 2026

Retraites, séminaires, conférences

Pour informations : concernant les rencontres, stages, séminaires ou conférences à l'étranger : il s'agit de groupes d'étrangers que Jacques enseigne sur place. Les communications ont lieu en anglais, allemand ou italien par exemple, mais il ne s'agit pas de groupes de Français qui font un voyage à l'étranger. Nous annonçons ces séminaires, juste pour information, et pour qu'on se rende compte de la variété des enseignements fournis par Jacques Vigne.

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



2026
France

13 au 18 Juillet 2026 – A La Roche-du-Theil près de Redon (35)

Se recentrer, c'est le thème de la retraite d'été dans la belle nature de Bretagne sud

La vie moderne a une forte tendance à aggraver une dispersion mentale déjà présente à la base, ce qui induit un gaspillage d'énergie considérable, y compris au niveau psycho spirituel. La bonne nouvelle est que nous avons à disposition de nombreux "moyens habiles" pour nous recentrer. Ils peuvent provenir de la nuit des temps via les enseignements traditionnels, en particulier le retour au cœur et à l'axe central, ou être tout récents grâce aux neurosciences. De plus, se réunir nombreux pour une retraite annuelle comme nous le faisons depuis fort longtemps autour de Vannes et maintenant près de Redon, donne une grande force à notre pratique personnelle. C'est en quelque sorte une valeur ajoutée.

Du lundi 13 juillet à 11h jusqu'à samedi 18 juillet 14h. Possibilité de demi-semaines du lundi 11h au mercredi soir ou du mercredi soir au samedi 14h.

Pratiques de yoga facultatives, en début de matinée, proposées par les enseignants participants au stage.

Contacts: Véronique Vauvrecy - 06 78 08 92 47 - veronique.vauvrecy@yahoo.com



Du Lundi 27 Juillet au Dimanche 2 Août 2026 – Bretagne – Stage résidentiel à l'île Blanche – Avec le Dr Jacques Vigne et Filla Brion :

Stage résidentiel
Yoga-Méditation-Mantras
"La paix intérieure"

A LA MAISON D'ACCUEIL ILE BLANCHE - 29241 LOCQUIREC

Trois programmes au choix

- + Les programmes facultatifs - Possibilité de choisir :
- 100% avec le Dr Jacques Vigne pour la méditation
- 100% avec Filla BRION pour le Yoga
- Panachage entre les deux programmes

TARIFS

Ce tarif forfaitaire inclut la pension complète pour tout le stage, en régime végétarien avec œufs et poisson pour tout le groupe.

Dans chaque chambre, des draps et du linge de toilette seront fournis pour toute la durée du séjour, soit 6 nuits (du lundi 27 après-midi au dimanche 2 août au matin).

Pour les personnes ayant des restrictions alimentaires, vous devez **fournir un certificat médical** ; la maison d'accueil pourra adapter les repas en conséquence.

Chambres seules : 504.80 € (avec lavabo + WC et douche dans la chambre)

Chambres seules : 474.80 € (lavabo + WC dans la chambre, cabines de douche à l'extérieur de la chambre mais au même étage).

Chambres doubles avec deux lits simples : 390.80 € (chacun avec lavabo + WC et douche dans la chambre)

Un acompte pour l'hébergement sera demandé par la maison d'accueil

Tarif pour l'enseignement (yoga - méditation - mantras) : 360€

Il n'y a pas d'acompte pour l'enseignement. Le règlement se fera directement sur place.

Contacts et Informations : Tel: 06 10 13 75 78 - contact@yogamanjali.com



5 au 9 Août 2026 – En Aveyron, à Decazeville (entre Rodez et Figeac) Jacques Vigne et Bhavani s'harmoniseront sur le thème : (arrivée conseillée le mardi soir 4)

'Calmer l'agitation mentale'

(Arrivée le 5 Août entre 16h et 18h)

La vivacité d'esprit est certes une qualité bien utile, mais elle est souvent exagérée et devient de l'agitation mentale qui nous fait perdre beaucoup d'énergie et empêche de canaliser celle-ci vers une transformation intérieure utile. Il est donc important d'apprendre des méthodes dont les principales sont déjà fort anciennes pour calmer cette agitation, et développer le pouvoir d'une attention focalisée, qui est en fait considérable. Il est important ici de comprendre ce qui nous attire en profondeur et de façon utile, ce qu'on aime en d'autres termes, pour éveiller une motivation profonde et dépasser celles qui sont plus superficielles, mais malgré tout trop présentes, comme l'égoïsme, et l'avidité pour des biens matériels ou subtils.

ce stage propose des pratiques de **méditation avec Jacques Vigne**, et des pratique de **hatha yoga** et de **yoga nidra avec Bhavani** pour apaiser l'agitation mentale, développer une attention focalisée et éveiller une motivation profonde orientée vers une transformation intérieure juste et consciente.

Plus de renseignements (déroulement, prix, hébergement) :

www.academy-gaiahealer.com/jacquesvigne2026

Contact : Bhavani +33688540239 ou par mail namastebhavani@gmail.com



Samedi 12 Septembre 2026 Marie-Jo Bichonnier reçoit Jacques Vigne :

12 septembre de 9 h 30 à 13 h à PERPIGNAN

En préambule de la fête de Diwali qui sera célébrée le 17 octobre à Perpignan par l'Association, ACSI, Les *Amis Catalans du Sud de l'Inde*, Jacques Vigne sera à Perpignan pour fêter la Lumière le samedi 12 septembre.

Une conférence suivie d'une méditation, aura lieu de 9 h 30 à 13 h sur le thème «*Le corps de Lumière* » dans la salle du Foyer Jordi Barre, 5 rue des Cordiers (angle du Crédit Agricole, rue de la République) – Baixas 66390 (11 km de Perpignan).

Les bénéfices seront reversés pour le parrainage d'enfants dans le Kerala.

Prix : 15 € - Conférence seulement : 8 €

Contact : Marie-Jo Bichonnier - 07 70 19 35 98 - mjb66ulysse@yahoo.fr



12-13 septembre 2026 – Chez Soraya Melter, près de Nîmes.

Conférence de Jacques Vigne Samedi 12 septembre au soir 2026

Horaires :

- Accueil : 20h00
- Début : 21h30
- Fin : 22h30 (approximatif)

Tarif : 10 € - Inscription préalable demandée auprès de Soraya Melter au **06 08 12 13 36**

Stage avec Jacques Vigne Dimanche 13 septembre 2026

Horaires :

- Accueil : 9h00
- Début : 9h30
- Fin : 17h00

Tarif : 60 € - Inscription préalable demandée auprès de Soraya Melter au **06 08 12 13 36** (SMS de préférence)

À apporter :

- Deux châles
- Un traversin ou deux coussins
- Un coussin pour la tête

Lieu & Contact : Collège Soraya Melter

430 Chemin de la Bergerie — Saint-Étienne-d'Escattes - 30250 Souvignargues

Contact : Tél: 06 08 12 13 36 - E-mail : sorayamelter@gmail.com

Site web : <https://collegesorayamelter.com/>



18-19-20 Septembre 2026 – Week-End à Khecari Devi Garden (Village de Peynier 13790) sur le thème :

« Visualisations et le symbolisme traditionnel pour la transformation intérieure »

Il s'agit d'un sujet vaste. Jacques, Vigyânânand selon le nom qu'il a reçu de son maître Vijayânanda, va nous donner des indications 'clé' pour transformer ce sujet en une pratique à la fois vécue personnellement et ancrée dans la tradition. Il prendra des illustrations en particulier dans son nouveau livre dont la sortie est prévue à l'automne, "**Les métaphores du Bouddha commentées pour notre époque**", aux Editions Le Relié comme ses ouvrages précédents. Jacques nous parlera aussi des métaphores du Yoga des Gloires Divines dans la Bhagavâd-Gîtâ, X, 18-42, avec une série d'images très riches.

Khecari Devi Garden est un lieu simple et vibrant en pleine nature.

Les enseignements de Jacques seront donnés dans une grande yourte en pleine forêt.

Plusieurs espaces à partager pour dormir.

Nourriture végétarienne et locale.

Du Vendredi soir au Dimanche après-midi : 250 € tout compris.

Il est possible d'arriver le samedi matin.

Contact : Claudia Sarasvati – 06 69 26 68 39 - claudia.ruff@cheminduyoga.fr

CHEMIN DU YOGA* PROVENCE & PAYS DE GEX

Claudia Sarasvati Ruff et Mahesh

Chemin de Belcodène

13790 Peynier



Jeudi 24 Septembre – Puis WE 26-27 Septembre 2026 – Conférence et Atelier avec l'Association Diagonales de Bordeaux.

Jacques Vigne fera une **conférence** à Bordeaux le jeudi 24 septembre, salle de l'Athénée Joseph Wrésinski à 20 h.

Thème : 'La méditation pour développer la santé intérieure'.

« Santé » se dit en sanskrit « svastha », c'est—dire littéralement « stabilité dans le Soi ». Le corps a des hauts et des bas, c'est sa nature, mais si nous avons la stabilité intérieure, nous pouvons considérer ces variations de façon bien plus équilibrée. Nous pouvons même vivre d'instant en instant cette formule de sagesse toute simple : « C'est OK de ne pas être OK »

Jacques a publié l'an dernier : "*Sourire au-delà du souffrir-La méditation pour soulager les douleurs et les angoisses* ». Il rassemble dans cet ouvrage 50 ans d'expérience entre la médecine, la santé psychique et la méditation. Il dédicacera à cette occasion ce dernier livre, ainsi que les précédents.

Puis 2 jours d'**Ateliers** samedi et dimanche 26-27 Septembre à Carignan de Bordeaux.

Thème : 'L'union de l'attention et de la joie, fondement de la stabilité mentale et de l'altruisme'.

L'attention et la joie sont comme les deux ailes de l'oiseau. Ces deux qualités se complètent constamment pour mener à des états intérieurs de plus en plus profonds, et à un altruisme de plus en plus naturel.

Jacques Vigne développera les aspects théoriques de ce thème pour soutenir les pratiques de méditation spécifiques qu'il dirigera.

Contact, renseignements et réservations : Annie Eyraud 06 14 41 29 37 ou par mail eyraud.annie@wanadoo.fr -



3-4 Octobre 2026 – Stage à Luxembourg sur le sujet du livre de Jacques Vigne 'Sourire au-delà du souffrir', sujet très actuel avec toutes les angoisses qui circulent...

Contact : Marie Paule Berweiler info@fnely.lu Tel : +352 621 464 574



**16-17-18 octobre à Caen- La Butte, 31 rue Louis Robillard (non résidentiel) –
19-20-21 octobre à Anctoville - Centre Spirales (30 km de Caen), en résidentiel. (Thème à définir)**

Contact : Véronique Vauvrecy - 06 78 08 92 47 – veronique.vauvrecy@yahoo.com



23-24-25 Octobre 2026 – Région Marseille ou Vaucluse – Jacques Vigne en compagnie d'Isabelle Duffaud fondatrice de l'Association Les Nouveaux Mondes :

<http://www.nouveaux-mondes.fr/>

Conférence le soir du 23 ainsi que présentation du dernier livre de Jacques Vigne sur '*Les paraboles du Bouddha*' et Stage de deux jours, les 24 et 25.

Conférence

On pense d'habitude que la description intellectuelle de liste de concepts est le vrai message d'un fondateur de religion ou d'un sage, et que les métaphores qu'il emploie sont des ornements secondaires, un peu comme des breloques. Et si c'était l'inverse ? En effet, les métaphores bien méditées, c'est-à-dire en revenant par la conscience au plus proche du corps, ont un pouvoir de transformation intense, surtout quand elles ont été choisies directement par une grande âme. C'est cette méthode de déchiffrement que Jacques Vigne a appliquée dans la rédaction d'un ouvrage « *Les métaphores du Bouddha commentées pour notre époque* » Il a utilisé non seulement les explications dans le contexte de l'enseignement du Bouddha, qui bien sûr sont fondamentales, mais aussi des interprétations inspirées par d'autres traditions bouddhistes, ou interreligieuses, ou encore inspirées par les neurosciences. Après nous avoir familiarisé avec la notion de métaphore en général et dans diverses traditions, Jacques nous fera méditer sur quelques-unes d'entre elles.

Stage

La ligne directrice de la compréhension des métaphores est comme celle de l'interprétation des rêves : revenir au corps. Quand on travaille sur une bonne série de métaphores de Bouddha les unes après les autres, on ressent réellement son corps différemment, on a ouvert de nouveaux canaux, de nouvelles associations qui font que notre vécu de ce corps est améliorée et plus fluide, plus brillant. Évidemment, cela prend un petit peu de temps, chaque métaphore ayant sa personnalité et ses projections corporelles particulières. Mais ce n'est pas du temps perdu, car lorsqu'une métaphore est intégrée à ce vécu corporel, elle deviendra comme une graine qui poussera en nous et nous accompagnera tout au long de notre évolution, même dans nos rêves.

Contact : Isabelle DUFFAUD – isabelleduffaud@yahoo.fr – Tel : 06 64 41 57 79

Auteure du livre "Passagère de l'Invisible - Voyage d'une Conscience au Cœur de l'Infini"
Fondatrice de l'Association Les Nouveaux Mondes créée en 2008

Les Nouveaux Mondes - Un pont entre sagesse anciennes et nouvelles sciences.

Adresse : BP 34 -13714 Cassis Cedex - www.nouveaux-mondes.fr

Courriel: lesnouveauxmondes@gmail.com



7- 8 Novembre 2026 - Camaret sur Aygues. Stage de méditation avec Jacques Vigne.

Camaret-sur-Aygues, salle Philippe Pradayrol, les 7 et 8 novembre 2026

Thème : « *De la concentration à la méditation pour apaiser l'esprit et rencontrer sa part divine* ».

Il existe plusieurs niveaux d'attention. La concentration ou « *dharana* », nous invite à une concentration sur plusieurs points à la fois : visualisations, écoute subtile des sensations intérieures, la respiration, une formule positive (mantra) ... les méditations guidées nous aident à élargir notre capacité cérébrale ainsi que la sphère des expériences du corps vécu.

Dhyana, est notre capacité à maintenir notre attention exclusive sur un seul point ; c'est un état de contemplation et de conscience profonde où le silence peut s'installer. On ne passe plus désormais par le mental.

Pendant ce week-end Jacques nous aidera à sentir la subtilité de cette différence entre *dharana* et *dhyana*. Des « *kriyas* » méditatifs à un état stable, sans distractions ni contractions, ou efforts pénibles pour résister à la dispersion.

Prix du stage : 120 € les deux jours. L'hébergement est à la charge des stagiaires ; il y a de nombreuses locations autour de Camaret.

Contact : Sandrine DENIS : 06 33 07 96 49 – Sandrine.denis84@outlook.fr



14-15 novembre 2026 - Vannes - Hommage à Emile Lozevis...

**Contact : Brigitte Jousse - Salle de yoga, 7 Rue de la Boucherie - 56000 Vannes –
Tel : 06 61 67 35 38**



2027

14 mai au soir -15, 16, 17 mai 2027 – Rouen – Pentecôte avec Jacques Vigne.

Une **conférence** aura lieu le vendredi 14 mai à 20h sur le thème "*Comment réveiller notre énergie intérieure et notre clarté d'esprit par la méditation*"

Un **stage de Méditation** de 3 jours les 15, 16, 17 mai 2027 (de 9h à 12h et de 14h à 17h les trois jours) pendant lesquels Jacques proposera d'expérimenter différentes pratiques, entre neurosciences occidentales et sagesse de l'Inde ! Sur le thème : "*Se ressourcer et revenir à son axe central par le yoga méditatif*".

Contact : Pascale Petit : 06 62 54 98 61 - petit-pascale@orange.fr et infos sur <https://vrksa-yoga.org/stage-jacques-vigne/>



*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.



Travail sur la paix intérieure : Shanti
La patience est l'austérité suprême (disait le Bouddha)

Une paix dans l'énergie
Et l'énergie dans la paix..

Ne pas la gaspiller !
(Jacques Vigne)

Fin