



ANNOT – ‘LE Pré Martin’

(Alpes de Haute Provence - Arrière-Pays Niçois)

Présentation de la nouvelle Retraite avec Jacques Vigne

Du 6 au 17 septembre 2019

*Arrivée prévue le vendredi 6 septembre dans la journée, pour pouvoir assister à
une première méditation du soir
et départ le mardi 17 septembre après le déjeuner.*

(Proposée et coordonnée bénévolement par Geneviève Koevoets ‘Mahâjyoti’)

Troisième retraite avec Jacques Vigne dans cet endroit exceptionnel, après les
retraites de Pentecôte de 2017 et 2018.

Inscriptions à partir d’Octobre 2018

*Pour des raisons d’organisation, aucune inscription ne pourra être reçue
après le 26 Août, c’est à dire 10 jours avant le début de la retraite*

NOUVEAU :

La retraite sera ‘ouverte’ à tous jusqu’au mercredi 11 Septembre inclus.
A partir du 12, la retraite sera ‘fermée’ aux nouveaux arrivants, afin de ne pas
perturber le bon déroulement de l’Enseignement dans sa continuité.

Le succès des deux précédentes retraites de printemps, dans les 50 chalets entourés de verdure, face aux célèbres falaises de grès du petit village médiéval et provençal d'Annot, a incité Jacques Vigne à retrouver cette ambiance chaleureuse.

La retraite 2019 aura lieu dans les mêmes conditions. Les chalets seront divisibles seulement par deux, et non plus par quatre, ce fait octroyant trop de complications pour les inscriptions. Mais les stagiaires auront tout le loisir de s'organiser entre eux.

*Encore une fois, il y aura la possibilité d'une incursion dans les **grottes troglodytes d'Annot, visitées par de nombreux géologues**, intéressés par leur formation analogue et de même époque que ce que l'on peut admirer à Fontainebleau et dans la région de l'Utah en Amérique du Nord.*

Il s'agira d'une longue retraite d'automne cette fois, automne toujours très doux en montagne, avec Jacques Vigne, au '**Pré Martin**', dans un site 'Culture et patrimoine', 'Nature et évasion' classé espace naturel.

Le Village d'hôtes 'LE PRE MARTIN', est dirigé par une jeune femme dynamique Gabrielle AUGER. Il nous offre 'culture et nature', avec ses chalets situés sur la colline faisant face à la petite bourgade médiévale d'ANNOT (XI^e siècle), dont les maisons à encorbellement, les chapelles et les vieilles échoppes racontent un passé riche d'histoire. Annot est surplombé par une couronne de falaises de grès dominant le village, paysage étonnant, constitué de failles, de blocs et de châtaigniers centenaires, qui ont été les témoins de bien des légendes... Non loin du Lac de Castillon, de la petite ville de Castellane et des Gorges du Verdon, le site est classé 'espace naturel sensible' et offre des richesses géologiques, botaniques, qui font la joie des grimpeurs par escalade, celle des randonneurs et celle des géologues !

Nous sommes dans les Alpes de Haute Provence, l'Arrière-Pays niçois, où serpente le célèbre petit 'Train des Pignes' des Chemins de Fer de Provence, à flanc de collines, dans une incroyable diversité de paysages somptueux et sauvages.

Une fois arrivés au '**Pré Martin**', c'est le calme propice à cette nouvelle retraite de silence de 10 jours que propose de nouveau Jacques Vigne.

Descriptif du thème de la retraite :

'Initiation à la méditation profonde : de la thérapie à la transcendance'

D'un côté, on peut se réjouir du succès de formes simples de méditation dans de nombreux milieux de notre société moderne, répondant à un besoin réel, d'un autre, on peut observer un risque de dilution dans un simplisme théorique et pratique. Les grandes voies traditionnelles de l'Orient, en particulier non dualistes comme le védānta, le zen et le bouddhisme tibétain, proposent une libération complète, et ce dès cette vie. Sur ces voies-là, l'action thérapeutique n'est pas rejetée, mais elle est en quelque sorte un effet secondaire du travail principal. Reprenant les méditations de base de pacification et d'observation des sensations, Jacques Vigne développera des moyens pratiques pour prendre son propre esprit comme voie de méditation, pour apprendre à faire le « saut quantique » au-delà du mental comme un électron monte d'une orbite à l'autre instantanément, et pour prolonger, autant que faire se peut, ces moments d'expérience au-delà du mental. Pour cela, il prendra appui à la fois sur ses connaissances de psychiatre, sur ses pratiques et intuitions de 30 ans passées principalement

en Inde. Comme d'habitude, les journées alterneront des périodes de méditations guidées, de questions réponses, de hatha-yoga le matin et d'écoute du silence le soir.

NOTE : malgré le terme "transcendance", la retraite est ouverte à tous les pratiquants de bonne volonté et comme d'habitude également, elle leur permettra de faire des progrès à partir de là où ils sont.



ANNOT – Village médiéval de Haute Provence

Les méditations que propose Jacques Vigne sont solidement fondées sur la tradition. Ce qu'il apporte en plus sont des explications précises par rapport aux liens avec la psychologie et la neurologie moderne, et dans un certain nombre de cas un renouvellement de l'imagerie qui favorise la transmission pédagogique. Depuis plusieurs années, il a approfondi la méditation bouddhiste par deux séjours au Sri Lanka et un en Birmanie. Il est relié à Tenzin Palmo, cette anglaise qui a beaucoup médité pendant 11 années, à 4000 mètres d'altitude, dans une grotte du Lahoul près du Tibet, grotte dans laquelle Jacques a été aussi faire une retraite. Elle est la plus ancienne des femmes occidentales moniales bouddhistes ayant prononcé ses vœux il y a déjà cinquante ans, elle en a maintenant plus de soixante-dix. (Voir le livre de Tenzin Palmo, Un ermitage dans la neige, Nil Editions et l'article de Jacques sur elle, d'une vingtaine de pages, dans le 'Question de' de l'automne 2014).

DEROULEMENT DE LA RETRAITE (en général) :

Matin : de 7h15 à 8h méditation guidée – Puis : petit déjeuner –

De 11h à 13h : *Satsang* (enseignement / questions / réponses) – Méditation avant la pause déjeuner à 13h

Après-midi : idem... en alternant pratique et *satsang* (parfois une promenade silencieuse après le repas) – Reprise à 16h jusqu'au dîner à 19h

Pratique silencieuse du soir après le dîner : de 20h30 à 21h30

Une session de Hatha Yoga est parfois proposée.

Il y a une progression entre les journées de retraite. Toutefois, il est préférable de suivre toute la série, mais il est possible de venir à des journées séparées (pendant la première moitié de la retraite seulement, y compris le premier week-end) car Jacques reprendra un certain nombre de conseils de base pendant les premiers jours. De toute façon, la plupart des gens sont à des niveaux assez différents en méditation et chacun vient à ce genre de stages en apportant avec lui son bagage dans ce domaine. Il est conseillé d'apporter son propre coussin, un châle et un petit tapis de méditation, car ils se chargent de façon subtile de l'énergie du séminaire de groupe et cela aidera ensuite dans la pratique personnelle chez soi.

Il y aura, pendant la journée, des alternances de périodes de méditation assise, des temps plus courts de relaxation allongée, et des temps pour les 'questions-réponses'. Grâce à ces alternances, même les débutants arriveront à suivre sans aucune difficulté les journées de pratique.

Participation pour l'enseignement de Jacques Vigne (hors hébergement) ce qui est surtout dédié aux œuvres sociales et humanitaires dont Jacques s'occupe en Inde

35€ par jour par personne pour une semaine ou plus, et 40€ par jour pour moins d'une semaine. (En cas de difficultés financières, des conditions particulières sont possibles.)

Libre à vous de faire un don (*sans obligation aucune*) pour l'école fondée en 2007 par Jacques Vigne à Guptakashi, en Himalaya, qui compte déjà 450 élèves éduqués en anglais, qui a été frappée par le désastre des inondations dues aux pluies torrentielles de Juin 2012 et qui a eu la reconnaissance du CBSE regroupant les grandes écoles indiennes. On peut offrir des dons ou parrainer un enfant. On peut aussi offrir des dons pour les œuvres sociales dont Jacques Vigne s'occupe en Inde :

Pour le 'Dr Jacques Vigne National School'
'Association Humanitaire Himalaya' (voir coordonnées plus bas)

www.jvns.in

Ou si vous préférez, libre à vous de faire un don pour les sinistrés du tremblement de terre du Népal d'avril 2015, dont Jacques Vigne s'occupe à travers son Association 'HUMANITAIRE HIMALAYA' : « Reconstruction d'urgence de deux villages principalement, à l'ouest et au sud de l'Everest, avec établissement d'environ 170 maisons en tôle ondulée fixées bien solidement et la distribution de plusieurs centaines de couvertures, et autres.... Dès la date du 15 août 2015, il a été collecté 15000 € pour ce travail, et de généreux donateurs ont donné 15000€ de plus. Après peu de mois, une centaine de familles ont été relogées. Le matériel a

été expédié de l'Inde au Népal pour la reconstruction. Un grand merci à Dinesh, le directeur de 'Teerth Travels' avec lequel Jacques Vigne collabore pour les voyages, de s'être occupé de l'achat et de l'envoi du matériel à partir d'Hardwar. Toutes les actions ont été gérées par :

'Humanitaire Himalaya', une association loi de 1901- www.humanitairehimalaya.com
Contact : Adriana Ardélean, 25 rue Jussieu 75005 Paris : adriana290700@gmail.com 01 56 81 84 49. On trouvera aussi des informations sur le site : www.jacquesvigne.com

Voici la liste des autres associations soutenues par Jacques Vigne :

Pour le travail humanitaire à Bénarès avec le Dr Tulsi que Jacques soutient depuis 25 ans :
www.deva-europe.org

Pour l'école de Bodhgaya avec Jeanne Péré qui abrite 150 élèves pauvres dans ce lieu qui a vu l'illumination du Bouddha 'Mummy jee Educational Charitable Trust': www.mummyjee.org

Pour celle de Tenzin Palmo qui forme des jeunes femmes pour devenir yogini tibétaines :
www.dglnunnery.com

Pour une association qui s'occupe d'handicapés psychomoteurs, avec un traitement précoce.
Association for Disabled Children : www.adcsurkeht.org.np

Adresse du site de Jacques : www.jacquesvigne.com

Informations pratiques et tarifs pour la retraite au 'Pré Martin'

Le Pré Martin se compose de :

50 chalets de 36 m2, en pleine verdure, avec 2 chambres, salon, wifi, WC séparés, douche et cuisine équipée. (Donc possibilité de manger chez soi).
D'une grande salle à manger, d'un salon-bar avec Internet-wifi, et d'une bibliothèque.
(La liaison pour les téléphones portables y est parfaite).

HEBERGEMENT TARIFS : (calculés par chalet et par nuit) :

Le chalet entier : 64€ (loué pour 1 à 4 personnes)

2 chambres, salon, kitchenette équipée, vaisselle, salle de bain, WC, terrasse.

La chambre avec lit double dans un chalet partagé : 35€

Salle de bain et WC commun pour 2 chambres

Ou la chambre avec 2 lits simples dans chalet partagé : 35€

Salle de bain et WC commun pour 2 chambres

Libre aux stagiaires de s'organiser entre eux.

Vous avez la possibilité de participer au stage sans prendre de repas, les chalets ayant tous une cuisine équipée.

REPAS :

Pris individuellement en prévenant au plus tard la veille pour le lendemain. Aucune demande pour le jour même ne sera honorée:

Petit Déjeuner : ticket de **8 €**, avec céréales, boissons chaudes à volonté, yaourts, jus de fruits, pain beurré et confiture.

Déjeuner : ticket de **20 €**, avec entrée, plat principal et dessert. Nourriture végétarienne.

Dîner : ticket de **20 €**, idem, mais avec un menu différent. Nourriture végétarienne.

Pension complète : **40€** par jour.

Demi-pension : **25€** par jour.

La pension complète ou la demi-pension s'entendent pour toute la durée du séjour. Les tarifs sont calculés en conséquence.

Informations draps et serviettes :

Des **draps** en tissus seront inclus dans le prix.

Prière d'amener ses **serviettes** de bain.

(Elles ne seront pas fournies mais pourront être louées sur place).

NOTE : aucun évènement 'perturbateur' d'un autre ordre, ne sera envisagé par Le Pré Martin en concomitance avec la retraite de Jacques Vigne.

Pour faire votre réservation : envoyez deux chèques à l'ordre du Pré Martin, à l'adresse suivante :

Marie-Laure Monin 18, Promenade Saint-Jean 06530 CABRIS

Un premier chèque d'acompte de 30% (Celui-ci sera acquis au Pré Martin pour toute annulation).

Un deuxième chèque correspondant au solde de votre séjour. Celui-ci sera encaissé 1 mois avant le début de la retraite (6 Août environ).

Tour séjour commencé sera dû intégralement.

Pour une bonne organisation aucune nouvelle inscription ne sera acceptée après le 26 Août. Soit 10 jours avant le début de la retraite

L'Enseignement de Jacques Vigne sera à régler sur place à votre arrivée.

**Inscriptions à partir d'Octobre 2018 – Elles seront closes le 26
Août, soit 10 jours avant le début de la retraite**

**Arrivée prévue le vendredi 6 septembre dans la journée, pour pouvoir assister à une
première méditation du soir
et départ le mardi 17 septembre après le déjeuner.**

NOTE Importante et recommandation : pour tous ceux qui auront besoin d'une facture de Jacques Vigne pour l'achat de ses livres, ou autre le concernant personnellement, qu'ils la lui demandent directement, en personne, pendant que Jacques sera là sur place.

Pour les transports :

Conseillé :

La façon la plus simple conseillée par Le Pré Martin, serait de prendre un taxi (à partager entre vous si vous arrivez à plusieurs) depuis l'Aéroport de Nice jusqu'à la GARE de LINGOSTIERE (qui est le deuxième arrêt après le départ de Nice en tête de ligne du 'Train des Pignes'). L'arrêt 'Lingostière' est le plus proche par rapport à l'aéroport et évite d'aller jusqu'à Nice. Tous les taxis connaissent.

Vous pouvez aussi vous renseigner sur les horaires de bus pour cette gare des Chemins de Fer de Provence, arrêt 'Lingostière', sur le site: www.lignesdazur.com sur la page des trajets. Deux bus 750 et 59 mènent à cette gare, d'où le 'Train des Pignes' part à : 7h16, 9h35, 13h16, 17h33, et 18h30 (à vérifier en cas de changements)

Trajet classique en passant par Nice :

Depuis l'Aéroport de Nice – La solution la plus rapide de l'Aéroport Terminal 1 et 2 jusqu'à la Gare SNCF principale de Nice : les **taxis (comme expliqué ci-dessus), ou le **bus N° 99 'direct'** de l'Aéroport, au prix unique de 6 Euros. (Ou après 21h le N°98). Prendre alors le TRAM ensuite pour rejoindre la 'Gare des Chemins de fer de Provence' toute proche. (Comme expliqué plus bas).**

Autres solutions : il y a un bus direct (le N°23) qui ne part plus de l'Aérogare Terminal 1, mais qu'on peut prendre à 150 mètres de là sur la Promenade des Anglais, à l'arrêt 'Aéroport Promenade', ceci depuis le 1^{er} septembre 2014 pour travaux importants. L'avantage est que ce bus 23 mène tout près (à environ 100 mètres) de la petite 'Gare des Chemins de Fer de Provence' à Nice, où on peut prendre le 'Train des Pignes' pour se rendre à ANNOT. (Il faut compter environ 1 heure de trajet depuis l'aéroport jusqu'à ce train). Descendre du bus N°23 dans Nice à l'arrêt 'Libération'. Si le temps est trop juste, on peut prendre les billets directement dans le 'Train des Pignes' (qui met environ 1h45 de délicieux voyage touristique pour arriver à ANNOT). Il y a 5 'Trains des Pignes' par jour depuis Nice, tête de ligne : 6h55, 9h25, 13h05, 17h15, et 18h13. Il faut quand même compter environ 3 heures 'en tout' depuis l'Aéroport jusqu'au Pré Martin. Un peu moins si on arrive par train ou TGV à la Gare principale SNCF de Nice, d'où on peut rejoindre la 'Gare des Chemins de fer de Provence' par le TRAM en un quart d'heure. En ce cas : Il faudra descendre du train à cette Gare SNCF de Nice, puis prendre le TRAM tout proche à l'arrêt 'Gare Thiers' en direction de 'Las Planas' et descendre **une** station après à l'arrêt 'Libération' (La voix dans le TRAM

annonce la 'Correspondance'). La petite gare pour le 'Train des Pignes' est juste derrière, tout le monde connaît.

On peut aussi tout simplement prendre un taxi à la descente de la Gare principale SNCF jusqu'à la Gare des 'Chemins de Fer de Provence'. C'est tout près à pied, mais il est évident qu'avec les valises il est parfois préférable de prendre un moyen de locomotion.

Pour ceux qui viendront de Nice à ANNOT en voiture, il leur faudra prendre la Route Napoléon (ou Route de Grenoble 202) jusqu'à ANNOT. Leur trajet croisera plusieurs fois la voie ferrée du petit 'Train des Pignes'...

Vous pouvez aussi organiser votre venue par le biais du 'co-voiturage'. Une seule adresse : www.tribu-covoiturage.com pour le plaisir du partage et le respect de la nature.

Ceux qui arriveront par le 'Train des Pignes' pourront éventuellement se rendre à pied de la gare d'Annot jusqu'au **Pré Martin** qui est situé à quelques centaines de mètres (environ 20 minutes de marche).

Mais Le Pré Martin pourra venir chercher les personnes à la Gare d'ANNOT gratuitement.

- :- :- :- :- :-

***Livres de Jacques Vigne pour aller plus loin en préparation à la retraite
(Jacques apportera certains livres que vous pourrez acheter sur place)***

Chez Albin MICHEL/Spiritualités : 'Eléments de Psychologie Spirituelle' – 'Soigner son âme' (Méditation et Psychologie) – 'Le Maître et le Thérapeute' (Réédité récemment en édition de poche) – 'Le Mariage Intérieur' - 'La Mystique du Silence' –

Collection Espaces libres : 'Marcher, méditer' et 'Cheminer, contempler' écrits avec **Michel Jourdan**.

Mars 2007 : Editions **Le Relié** 'L'Inde intérieure'

2011 Editions **Accarias l'Originel** : *L'Envol vers la liberté d'être* écrit avec **Michèle Cocchi**

2012 Editions **Le Relié** : 'La faim du vide' (Réflexions sur l'anorexie, le jeûne et la spiritualité)

2013 Editions **Collection Le Relié Grand Format - Rayon Spiritualité** : 'Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation' (ex-Méditation, émotions et corps vécu).

2014 **Editions Le Relié-Collection LIVRES+CD audio** : 'Guérir l'anxiété' (Dépression et spiritualité) écrit avec Michèle Cocchi, incluant une interview à Roland Rech, qui vient de sortir en octobre 2014.

2017 **Editions Le Relié** : le dernier livre de Jacques Vigne 'Pratique de la méditation laïque'

Traduit par Jacques Vigne :

De Swâmi Râmatârtha : *Le Soleil du Soi et l'Ashtâvakra Gîtâ* (**Acarias**)

De Mâ Anandamayî : *Matri Darshan* (**Terre du Ciel**)

De Bithikâ Mukerjî : *En compagnie de Mâ Anandamayî*, traduit de l'anglais avec Geneviève Koevoets) (**Ed. Agamat**).

Récentes publications :

2016 - **Nouvelle Edition du livre** '*Voyage intérieur aux sources de la joie (souvenirs de l'Inde)*' de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti). Dédié à Mâ Anandamayî et à Swami Vijayânanda. La nouvelle présentation du livre contient désormais 198 pages, 32 photos de Mâ Anandamayî, de Swami Vijayânanda, de Jacques Vigne et de l'Inde, ainsi que les recensions/témoignages des lecteurs qui ont aimé le livre à sa première sortie en 2011-12. On peut le commander aux **Editions du Petit Véhicule** 150 Bd des Poilus – 44300 Nantes – Tel : 02 40 52 14 94 editions.petit.vehicule@gmail.com

2013/14 **Editions Unicité de François Mocaër** – '*Paroles de Mâ Anandamayî, classées par thèmes*' traduit de l'anglais par Jean E. Louis – On peut le commander : 3 Sente des Vignes - 91530 Saint-Chéron - à francoismocaer@yahoo.fr ou par : <http://www.editions-unicite.fr/>



Chalets au Village LE PRE MARTIN - (ANNOT-Alpes de Haute Provence)

« Quand le cœur pleure pour ce qu'il a perdu, l'esprit rit pour ce qu'il a trouvé »

*(Un 'soufi' – Cité dans l'article de Jacques Vigne
écrit dans la grotte de Tenzin Palmo')*

- :- :- :-

*Infos et coordination bénévole sur le déroulement de la retraite auprès de
Geneviève (Mahâjyoti)*

Elle vous enverra les infos et le suivi nécessaire (koevoetsg@orange.fr)

- :- :- :-

*Inscriptions directement auprès de
Marie-Laure MONIN*

06 72 91 59 92 - marielauremonin@yahoo.fr

*(Ne pas oublier d'aviser Geneviève (koevoetsg@orange.fr)
ensuite pour la continuité des infos)*

- :- :- :-

*Sites pour découvrir Annot et Le Pré Martin :
www.lepremartin.com et www.annot.com*

*Accessible par le train des Chemins de Fer de Provence,
au départ de Nice et de Digne : www.trainprovence.com*

*Géolocalisation
Lat. 43° 57' 43''
Long. 6° 39' 55''*

