



ANNOT – ‘LE Pré Martin’

(Alpes de Haute Provence - Arrière-Pays Niçois)

Présentation de la nouvelle Retraite avec Jacques Vigne

Du 10 au 21 Mai 2020

Arrivée prévue le Dimanche 10 dans la journée, pour pouvoir assister à une première méditation d'accueil le soir, offerte par Jacques Vigne et départ le Jeudi de l'Ascension 21 Mai après le déjeuner

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

4ème retraite avec Jacques Vigne dans cet endroit exceptionnel, après les retraites de Pentecôte de 2017 et 2018 et de Septembre 2019

Inscriptions à partir de...

Pour des raisons d'organisation, aucune inscription ne pourra être reçue après le 10 Avril, c'est à dire un mois avant le début de la retraite

NOUVEAU :

La retraite sera ‘ouverte’ à tous jusqu’au Dimanche 17 Mai inclus.
Ensuite, la retraite sera ‘fermée’ aux nouveaux arrivants, afin de ne pas perturber le bon déroulement de l’Enseignement dans sa continuité.

Le succès des précédentes retraites de printemps et d'automne, 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 encore cette ambiance chaleureuse.

La retraite 2020 aura lieu dans les mêmes conditions, avec quelques variantes.

*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 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 :

Méditation, joie et action...

La sagesse nous dit de faire le travail bien, pour la joie de le faire bien. L'action quotidienne est comme de la pâte à pain, il ne s'agit pas de la jeter à la poubelle sous prétexte de pratique spirituelle, mais d'y mettre le levain de la conscience grâce à une pratique assise de chaque jour et une recherche de la perfection de conscience lorsque nous agissons. Pour cela il faut développer la capacité d'observer nos émotions de très près, par exemple les débuts de colère quand les choses ne fonctionnent pas comme nous le voulons, les débuts d'avidité pour les objets ou pour les relations avec les gens, les multiples peurs évidentes ou subtiles, et surtout l'ego. Comme le dit l'adage zen : « méditer, c'est observer l'ego, observer l'ego c'est l'abandonner ». Il est alors remplacé par la justesse dans chaque pensée, parole et action ; et cette justesse nous permet de nous relier à cette joie fondamentale qui est la vraie nature de notre esprit.

Jacques, en plus de méditations guidées nombreuses et variées, nous commentera des versets de la Bhagavad Gita, de l'Ashrtavakra Gita et de deux textes de *lojong* (le changement de l'attitude

d'esprit) par Atisha et Chekawa qui portent particulièrement sur la méditation dans l'action. On trouvera ces deux textes du *lojong* commentés par Tenzin Palmo dans *Commentaires sur la méditation-Jacques Vigne rencontre Tenzin Palmo* aux éditions du Relié, juillet 2019. Il s'agit de séminaires que Jacques a pris en note en Himachal Pradesh en 2016.

NOTE : 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 7h30 à 8h30 méditation guidée ou session de Hatha Yoga – Puis : petit déjeuner – De 11h à 13h : *Satsang* (enseignement / questions / réponses) – Méditation avant la pause du déjeuner à 13h

Après-midi : reprise de 16h30 jusqu'au diner à 19h30 alternance de pratique et *satsang*

Une après-midi sera consacrée à la promenade dans les fameuses falaises de gré d'Annot et autour de ses grottes troglodytes.

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

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

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 aussi 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.

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

'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 'Mummyjee 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).

HEBERGEMENTS TARIFS 2020 :

Chalets de 36m² avec 2 chambres, salon, kitchenette équipée, salle de bain, WC, terrasse

HEBERGEMENT EN CHALET PARTAGE :

Chambre seule dans chalet NEUF partagé : 35€

Salle de bain et WC communs pour deux chambres

Chambre seule dans chalet ANCIEN partagé : 30€

Salle de bain et WC communs pour deux chambres

Chambre partagée dans chalet NEUF partagé : 18€

Salle de bain et WC communs pour deux chambres

Chambre partagée dans chalet ANCIEN partagé : 16€

Salle de bain et WC communs pour deux chambres

HEBERGEMENT EN CHALET INDIVIDUEL :

Chalet NEUF individuel non partagé : 64€

Chalet ANCIEN individuel non partagé : 58€

FORMULES DE REPAS :

Pension complète (par jour et par personne) : le petit déjeuner, le déjeuner (plat, dessert en buffet), le dîner (plat, dessert en buffet) : **44€**

Demi-pension (par jour et par personne) : Le petit déjeuner et le déjeuner uniquement (plat, dessert en buffet) : **25€**

Repas de midi uniquement : 20€

Petit déjeuner uniquement : 8€

Taxe de séjour à ajouter : 0,66 € par jour et par personne

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

Un premier chèque d'acompte de 30% (Encaissé dès l'inscription).

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

Possibilité de régler par carte bancaire, chèques, ou chèques vacances (ANCV).

Pour une bonne organisation aucune nouvelle inscription ne sera acceptée après le 10 Avril. Soit un mois avant le début de la retraite

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

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. Des bus 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
Par le TRAM 2 nouvellement en service :**

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 reste : les **taxis (comme expliqué ci-dessus)**, sinon désormais, depuis début juin 2019, la nouvelle ligne du **TRAM 2** est ouverte et fonctionne 'Est-Ouest' de l'Aéroport et (bientôt) jusqu'au Port de Nice, venant ainsi compléter la ligne du **TRAM 1** déjà existante (Nord/Sud), pour le prix du simple ticket de bus. Prendre alors la correspondance depuis le TRAM 2 (Arrêt Jean Médecin et sortir) pour prendre le TRAM 1 (Arrêt Masséna - Avenue Jean Médecin) qui va à la Gare des Chemins de Fer de Provence où l'on peut prendre le 'Train des Pignes'. (NOTE : tous les anciens bus 23, 99, 98 **n'existent plus depuis le 2 Septembre**, date où le réseau des bus de Nice a été entièrement restructuré).

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 1 en un quart d'heure. En ce cas : Il faudra descendre à cette Gare SNCF de Nice, puis prendre le TRAM 1 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 pour les Chemin de Fer de Provence'). 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 covoiturage, que vous trouverez facilement sur Internet. Cela 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/>

Les photocopiés 'Un Français dans l'Himalaya' et 'Un Chemin de Joie' de Vijayânanda, transcrits par Jacques VIGNE, ont été enregistrés en livres AUDIO avec les voix de Jean E.LOUIS et de Geneviève KOEVOETS (Mahâjyoti). Ils seront prêts dans quelques mois.



Photo de certains chalets au Village LE PRÉ MARTIN - (ANNOT-Alpes de Haute Provence)

« L'impossible recule devant celui qui avance... »

- :- :- :-

*Inscriptions pour l'hébergement directement auprès de Gabrielle Auger
directrice du 'Pré Martin' contact@lepremartin.com – Tel : 04 92 83 31
69 et 06 99 43 21 10 – Site www.lepremartin.com*

- :- :- :-

Inscriptions pour 'l'Enseignement' de Jacques Vigne ensuite, auprès de Geneviève (Mahâjyoti) koevoetsg@orange.fr (Coordination bénévole pour les infos et le suivi de la retraite)

- :- :- :-

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

*Accessible par le 'Train des Pignes' 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''*



*Coordination comme assistante bénévole du Dr Jacques Vigne
pour ses tournées et ses programmes : koevoetsg@orange.fr – www.jacquesvigne.com*