

Cycles de cours 'en ligne'

IEB : Institut d'Études Bouddhiques

Avec Jacques VIGNE

Décembre 2025/Janvier 2026 – Cycles de cours 'en ligne' avec Jacques VIGNE à l'IEB (20 Décembre 2025, puis : 3 – 10 – 17 – 24 Janvier 2026) sur le thème : « Soulager douleurs, souffrances et anxiétés avec la méditation, entre tradition et neurosciences »

Nous avons le plaisir de vous annoncer une collaboration avec l'**Institut d'Études Bouddhiques (IEB)**.

Depuis près de 30 ans, la mission de l'Institut d'Études Bouddhiques est de rendre accessibles au plus grand nombre la richesse des traditions bouddhiques, leur histoire, leurs textes et leurs pratiques. Avec plus de quarante cycles de cours en ligne animés par des enseignants et chercheurs reconnus, l'IEB offre un espace d'étude et de réflexion où chacun peut approfondir sa compréhension et nourrir sa pratique.

C'est dans cet esprit que nous avons le plaisir de vous annoncer que Jacques Vigne va animer un cycle de cours à l'Institut d'Études Bouddhiques qui démarre le 20 décembre et qui s'intitule « Soulager douleurs, souffrances et anxiétés avec la méditation, entre tradition et neurosciences »

Sur la base de son livre récent intitulé 'Sourire au-delà du souffrir' (Le Relié, 2025), ce cycle de cours est destiné à approfondir le rôle de la méditation pour soulager les douleurs, les souffrances et les anxiétés.

Cliquez ici pour en savoir plus : <https://cours.bouddhismes.eu/p/soulager-douleurs-souffrances-anxiete-avec-meditation>

Découvrez la profondeur du bouddhisme avec l'Institut d'Études Bouddhiques :

En ligne et accessibles partout en *replay*, les cours de l'IEB vous permettent d'explorer entre autres :

- Les fondements du bouddhisme (histoire, écoles, textes fondateurs)
- La psychologie bouddhiste et la méditation de pleine conscience
- Les grands courants du Mahāyāna et leurs pratiques
- Le bouddhisme Theravada et le Canon Pali
- Le bouddhisme comparé à d'autres traditions spirituelles
- Le dialogue entre bouddhisme et pensée contemporaine
- L'art et l'iconographie bouddhiste

Plus de 40 cycles sont disponibles pour approfondir votre compréhension du bouddhisme.

Découvrir le catalogue complet des cours ici : <https://cours.bouddhismes.eu/>

Votre avantage exclusif -30%

Grâce à cette collaboration, vous bénéficiez dès aujourd'hui d'un **accès privilégié aux cours de l'IEB avec -30% de réduction exclusive avec le code :**

JACQUESVIGNE30

Voici la démarche à suivre pour profiter de l'offre :

https://bouddhismes.net/images/article_actualite/2025/IEB -

[Etapas a suivre pour beneficier du code de reduction -30 - Jacques-Vigne.pdf](#)

Attention, cette offre est valable pour une durée limitée jusqu'au 31 décembre, ne tardez donc pas à en profiter.

Profitez également de cette opportunité unique d'approfondir vos connaissances sur le bouddhisme avec un accompagnement de qualité.

Contact: William TAN – Tel: +41 76 778 93 94 – william.tan.eu@gmail.com

