



*Programme Dr. Jacques Vigne*  
*(Vigyanânand)*

*Mise à jour : 05-05-2020*

**Annotations pour Tournée et Voyages 2020 du Dr Jacques Vigne**

En raison des circonstances occasionnées par la tragédie du **Coronavirus**, le Dr Jacques Vigne a modifié le déroulement de ses rencontres, pendant le confinement et ensuite pendant le temps qu'il sera nécessaire pour reprendre, on l'espère, une activité normale.

Ce programme en tiendra compte, dans la mesure où les nouvelles de chaque organisateur nous parviendront en temps voulu.

Jacques Vigne organisera, à la place de ses conférences, séminaires ou retraites, des séances de **visio-conférences** aux mêmes dates, en envoyant un 'lien' pour qu'on puisse le suivre en direct. Nous l'annoncerons ici au fur et à mesure que les infos nous parviendront. Il les mettra aussi sur son site et sur Facebook. (29-03-2020)

*Les rendez-vous méditatifs  
des dimanches de printemps  
en période de confinement*

Nous aurons des rendez-vous réguliers avec Jacques Vigne pour des méditations guidées et des questions-réponses chaque dimanche de 15 heures à 17 heures du 29 avril au 3 mai.

*L'idée est d'utiliser la période de confinement et celle de restriction des mouvements, qui continuera probablement un petit peu après, pour développer sa vie intérieure et la manière dont la méditation peut nous aider à comprendre, à modeler et libérer notre propre esprit. Filla Brion professeur de yoga à Paris 20<sup>ème</sup>, dans la lignée de T.K.V Desikachar et qui pratique la méditation bouddhiste depuis son enfance en Asie, guidera chaque session, une pratique de yoga d'une vingtaine de minutes. La diffusion Internet se fera par l'intermédiaire du site Zoom en suivant le lien ci-dessous :*

<https://zoom.us/j/738711492>

ID de réunion : 738 711 492

*Il sera possible lors de ces séances de communiquer et poser des questions directement à Jacques Vigne et aussi aux autres participants.*

**Programme :**

Toutes les sessions seront le dimanche de 15 heures à 17 heures, avec une prolongation possible de la session selon la quantité de questions posées par le public en ligne.

**Dimanche 29 mars :** *L'arrêt du mental : du repos anti- stress aux expériences spirituelles profondes.*

Notre cerveau depuis une centaine de milliers d'années a vu ses zones frontales responsables de la prévision de l'avenir tripler de volume. Ceci est bien sûr un avantage évolutif, mais crée souvent une pollution mentale qui nous encombre avec une foule de pensées à propos d'un avenir qui n'est pas encore, sans compter d'un passé qui n'est plus. Le véritable arrêt du mental ainsi que la véritable solitude intérieure est de se tenir à l'écart de ces deux foules. Jacques nous indiquera toutes sortes de techniques pratiques, physiques, respiratoires et mentales pour au moins freiner le mental et en passant nous donnera les grandes lignes du lien historique entre les Yoga Sutra de Patanjali et la méditation bouddhiste, par exemple à propos de la notion centrale de *nirodha*, arrêt du mental, qui, pour les bouddhistes, est synonyme de *nirvana*.

1) **Dimanche 5 avril :** *Petite respiration et guérison de l'anxiété de fond.*

On parle maintenant beaucoup de cohérence cardiaque avec toute une littérature scientifique qui en montre l'efficacité. Il s'agit d'une cohérence entre le cœur et la respiration, mais on peut aussi l'accompagner d'une cohérence de ces deux fonctions avec la récitation d'une

formule positive. Si on ajoute en plus une visualisation, les trois canaux principaux du mental, auditif, visuel et sensitif sont reliés, ainsi que les deux grandes fonctions du corps, le cœur et la respiration. Cela permet des états d'absorption assez profonde même chez des débutants. Personne n'aime être anxieux, surtout de façon chronique, mais beaucoup se sentent désarmés en face de ce sentiment diffus. La respiration peut beaucoup aider pour guérir l'anxiété, en particulier une respiration assez peu connue mais importante dans le yoga traditionnel, la petite respiration ou respiration superficielle. Elle a une action physiologique claire pour stimuler le parasympathique et apaiser l'esprit, et pour les yogis, elle mène au *rajayoga*, yogas méditatifs profonds, ou au samâdhi spontané, *sahaja samâdhi*, qui sont considérés comme des états élevés.

2) **Dimanche 12 avril** : *Non-peur et vipassana*

La peur a des racines un peu partout dans le corps. Quand on en prend connaissance de façon détaillée sous forme de tensions musculaires et quand on équilibre ces tensions par la détente directe et la conscience des zones voisines, on peut déraciner cette émotion perturbatrice, comme d'autres émotions aussi, d'une façon simple et profonde. Jacques a une expérience d'une quarantaine d'années de ces pratiques, et nous sortira de sa boîte à outils toutes sortes d'exercices intéressants qui sont, en fait, des variantes de cette méthode.

3) **Dimanche 19 avril** : *Non-peur et effacement des souvenirs problématiques.*

Cet effacement est relié à une relaxation profonde, une manière de l'atteindre est d'induire un trouble du sens de l'équilibre, soit par le balancement de la tête d'avant en arrière ou par le balayage latéral des yeux. Cette dernière méthode est utilisée par les danseurs de l'Inde mais aussi redécouverte par l'EMDR. Jacques nous fera une synthèse de ces méthodes en y rajoutant une touche yogique sous forme d'un accompagnement respiratoire et d'une progression grâce au mouvement et à la respiration subtile.

4) **Dimanche 26 avril** : *Les méditations d'altruisme.*

La motivation pour pouvoir pratiquer la méditation à long terme de façon approfondie est importante, et cette motivation se doit d'inclure l'altruisme. Il y a beaucoup de choses à comprendre pour que ce type de méditation ne se limite pas à une récitation de formules, mécaniquement et de façon peu ressentie. Depuis une méditation profonde sur l'interdépendance qui permet d'affaiblir notre ego, jusqu'à une compréhension de la stupidité des mécanismes qui animent ce dernier, en passant par les visualisations et la coordination de la récitation d'une formule et des battements du cœur, Jacques nous fera pratiquer toute une panoplie de pratiques qui vont dans ce sens. Le Dalaï-lama fait remarquer que la religion la meilleure est celle qui nous rend meilleur, on peut appliquer cela aussi à la méditation. Au travail donc, il y a du pain sur la planche !

5) **Dimanche 3 mai** : *La méditation laïque.*

Nous sommes à une période où les différentes traditions d'intériorisation de la planète communiquent beaucoup plus intensément. Cela peut mener à des replis identitaires, ou au contraire à une investigation honnête pour découvrir leur caractère commun et comprendre leur mode d'efficacité. On peut en déduire des méthodes simples de méditation pour tous, que, faute de noms meilleurs, on peut aussi appeler méditation laïque. Il ne s'agit pas d'une laïcité qui exclut le religieux, mais qui au contraire l'inclut pour pouvoir proposer de façon cohérente et ouverte la méditation au plus grand nombre. Jacques Vigne est invité à animer trois jours de séminaire à la Cité des Consciences sur ce sujet. Donc, si la situation le permet, il nous partagera ces deux heures de méditation en ligne en même temps qu'il fera travailler son propre groupe rue Chanoinesse, au pied de Notre-Dame, où se situe la nouvelle salle de cette association liée à la revue 'Source' et qui a une vocation de travail interreligieux. Ce sera un beau symbole de la vie qui reprend, en particulier un an après l'incendie de la Cathédrale.

La participation à ces méditations est libre, étant donné aussi les circonstances difficiles que nous traversons. Ceux qui voudraient cependant aider les projets soutenus par le Dr Jacques Vigne en Inde, à travers son association 'Humanitaire Himalaya' sont les bienvenus en cotisant sur le lien suivant :

<http://www.leetchi.com/c/humanitaire-himalaya>

Pour connaître les activités de l'association : [www.humanitairehimalaya.com](http://www.humanitairehimalaya.com)

- :- :- :- :-

***Le Dr Jacques Vigne vous invite à des méditations guidées suivies de 'questions/ réponses' avec les participants, le tout en ligne.***

En suivant le lien ci-dessous

<https://zoom.us/j/738711492>

N° de réunion, si on vous le demande : 738711492

Sujet : Rencontres de méditation chaque dimanche après-midi

(Pour le programme détaillé, voir le document joint ci-dessus)

Moment de la première rencontre : **29 mars 2020 à 15h**

Chaque semaine le dimanche

29 mars 2020 à 15h : *L'arrêt du mental : du repos anti-stress aux expériences spirituelles profondes.*

5 avr. 2020 à 15h : *Petite respiration et guérison de l'anxiété de fond*

12 avr. 2020 à 15h : *Non-peur et 'vipassana'*

19 avr. 2020 à 15h : *Non-peur et effacement des souvenirs problématiques.*

26 avr. 2020 à 15h : *Les méditations d'altruisme.*

3 mai 2020 à 15h : *La méditation laïque.*

La participation à ces méditations est libre, étant donné aussi les circonstances difficiles que nous traversons. Ceux qui voudraient cependant aider les projets soutenus par le Dr Jacques Vigne en Inde, à travers son association 'Humanitaire Himalaya' sont les bienvenus en cotisant sur :

<http://www.leetchi.com/c/humanitaire-himalaya>

Pour connaître les activités de l'association : [www.humanitairehimalaya.com](http://www.humanitairehimalaya.com)

*Il est conseillé de se brancher sur le « son de l'ordinateur » quand on vous le demandera sur une fenêtre, mais s'il y a des problèmes de qualité sonore insuffisante, vous pouvez aussi appeler par téléphone les numéros suivants pour suivre la conférence en audio. N'oubliez pas de fermer le micro en bas à gauche de l'écran de vidéo pour qu'on ne vous entende pas en bruit de fond, sauf bien sûr si vous voulez prendre la parole pour poser une question. Si vous n'êtes pas en France ou en Belgique, vous pouvez trouver votre numéro local à appeler par le lien en bas de page.*

Une seule touche sur l'appareil mobile

+33170372246, 738711492# France

+33170379729, 738711492# France

Ou Composer un numéro en fonction de votre emplacement

+33 1 7037 2246 France

+33 1 7037 9729 France

+33 7 5678 4048 France

+32 1579 5132 Belgique

+32 2 290 9360 Belgique

+32 2 588 4188 Belgique

**Mentionnez l'ID de réunion : 738 711 492**

Trouvez votre numéro local : <https://zoom.us/j/abahg4X9Wu>

***Reprise du programme initial de Jacques Vigne***

*France, Italie, Corse, Allemagne, Autriche, Belgique,  
Inde, Suisse, Liban, Réunion, Guadeloupe, Roumanie*

## *Années 2019 - 2020*

*(Retraites, séminaires, conférences et voyages de groupe en Inde)*

*(Ces projets sont mis à jour en permanence et complétés dans les détails, au fur et à mesure de leur confirmation, ainsi que les thèmes qui seront choisis et mis en ligne)*

Coordination bénévole de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

[koevoetsg@orange.fr](mailto: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. Son dernier ouvrage, *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 HUMANAIRE HIMALAYA. Il a mis beaucoup de ses écrits en différentes langues et une partie de ses enregistrements 'audio' de méditations guidées, sur son site internet [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com)

NOTE : Pour les conseils et consignes concernant le matériel à apporter durant les stages de méditation, s'en référer à la fin du programme.



## *Liban*

**Mai 2019**

**21 au 28 mai 2019 – Liban avec Lwiis Saliba** – Conférences et congrès sur la méditation, religion et psychologie à l'ULF (Université Francophone du Liban) et atelier pratique. Contact : [byblion1@gmail.com](mailto:byblion1@gmail.com)



## *Italie*

**Juin 2019**

**1<sup>er</sup> et 2 Juin 2019 – Florence** – Avec Viviana Ferrari

**Samedi 1<sup>er</sup> juin de 10h à 17h :**

**Dimanche 2 juin de 10h à 13h :**

**‘L’ouverture du cœur’** : Le but des pratiques spirituelles est de diminuer le sens de l’ego et de développer cette non-dualité avec le monde et l’absolu qui fait que l’éthique devient complètement naturelle : on ne nuit pas aux autres, de même que la main ne nuit pas, a priori, aux autres parties du corps. Pour nous aider, il y a à la fois la compréhension donnée par les méditations analytiques et l’intensification de l’altruisme donné par des méditations de focalisation sur cette qualité.

Le hatha-yoga aussi, en apprenant à aller au-delà des peurs par rapport au corps et à l’esprit, en faisant circuler l’énergie et en ouvrant la poitrine physiquement, commence à aider à l’ouverture du cœur. La méditation altruiste doit dans l’idéal devenir aussi naturelle qu’inspirer et expirer.

L’évènement aura lieu à : Jiva Firenze - via dei Bruni 1 - Firenze - Italia

Contact : [vivi yoga@icloud.com](mailto:vivi yoga@icloud.com) - [info@jiva.it](mailto:info@jiva.it)



**28 mai 2019 – Rome – Présentation à 20h du dernier livre en italien de Jacques Vigne ‘Neurobiologia della Meditazione e cura delle esperienze traumatiche’ à la Libreria Aseq – [info@aseq.it](mailto:info@aseq.it)**

**5 au 8 Juin 2019 – Milan – Une semaine avec Michela Bianchi, l’éditrice des livres de Jacques Vigne en Italie (MC Editrice-Milan)**

Arrivée à Milan le 4 juin après-midi, suivie de 4 journées complètes consacrées à des conférences, rencontres et séminaires du 5 au 8 juin inclus.

Le vendredi 7 et samedi 8 au Centre Anantamatra : l’après-midi du vendredi sera consacrée à des rencontres avec des enseignants de yoga, psychothérapeutes et chercheurs qui travaillent sur les pathologies et traumatismes. Dans la soirée vers 18h30 : présentation du dernier livre de Jacques Vigne et moment de méditation. Samedi toute la journée : séminaire avec les élèves du Centre Anantamatra. Puis les 5 et 6 juin, il y aura deux autres rencontres

**Le nouveau livre en italien de Jacques Vigne, qui vient de sortir en 2019 pour la MC Editrice de Milan, s’intitule : ‘Neurobiologia della meditazione e cura delle esperienze traumatiche’ (qui est la suite de ‘Urgenza di una meditazione laica’)**



Jacques Vigne parlera, en outre, de son livre précédent, sorti en novembre 2018, pour la MC Editrice (Collana ESSE) : '*Incontri degli opposti e cura del dolore nelle pratiche meditative*'

## **Voici le déroulé du programme en italien :**

**Roma il 28 maggio presentazione del libro** '*Neurobiologia della Meditazione e cura delle esperienze traumatiche*' alla Libreria Aseq – [info@aseq.it](mailto:info@aseq.it)

### **Programma:**

#### **5 giugno**

MC Editrice e Federazione Italiana Yoga

Sala Auditorium presso La Cordata in Via San Vittore n.49 , **mercoledì 5 giugno 2019** dalle ore 19 alle ore 21, conferenza/seminario:

**"RESPIRO E MEDITAZIONE come cura e autocura delle esperienze traumatiche. La NEUROBIOLOGIA DELLA MEDITAZIONE secondo Jacques Vigne "**

#### **6 giugno**

E' previsto un incontro a inviti per la sera del 6 giugno a cena con medici, psicoterapeuti e psicologici che desiderano conoscere Jacques Vigne e avere uno scambio di idee.

#### **7-8 giugno**

MC Editrice e Centro Culturale Anantamatra

Venerdì 7 giugno dalle ore 15.00 alle ore 17.00

*Approfondimento delle pratiche psicocorporee e di cura*

Incontro /conferenza dedicato a

Terapeuti, Insegnanti e Operatori Olistici

In tema di Neurobiologia e Meditazione

**Venerdì 7 Giugno** dalle 18.30 alle 20.30

**Presentazione dei contenuti del nuovo libro:**

*'Neurobiologia della Meditazione e cura delle esperienze traumatiche'*

Incontro aperto a tutti

**Sabato 8 Giugno** dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 18.00

Seminario condotto da Jacques Vigne

*Ripristinare l'Equilibrio Emotivo. Il lavoro sul respiro e il sistema nervoso autonomo*

Incontro di Meditazione a partire dalle pratiche proposte nel libro

Gli incontri si terranno presso

CENTRO CULTURALE ANANTAMATRA - Via Carlo Torre 22, Milano

Tel 028375518 - Cell 3384288113 - [www.anantamatra.it](http://www.anantamatra.it)

**Contact et organisation :** 'MC Editrice' di Michela Bianchi – Via Vigevano 45 –

**Milano** – Téléphone : 0039-(0)2 894 08 454 – Site : [www.mceditrice.it](http://www.mceditrice.it) et emails :

[redazione@mceditrice.it](mailto:redazione@mceditrice.it) - [michela.bianchi@mceditrice.it](mailto:michela.bianchi@mceditrice.it) -



## *Corse*

**Juin 2019**

**Du 14 au 18 juin 2019 – Corse – Porto-Vecchio avec Dominique VALLI –**

### **"LA MÉDITATION LAÏQUE ET L'OUVERTURE DU CŒUR"**

**Cœur, Respiration, Parole : une alliance puissante pour changer notre intérieur**

**VENDREDI 14 JUIN, A PORTO-VECCHIO,**

Salle polyvalente (ancienne caserne des pompiers, La Marine) :

#### **17h : DEDICACE**

Jacques Vigne dédicacera son dernier livre « *Pratique de la méditation laïque* ».

#### **18h30 : CONFERENCE : LA MEDITATION LAÏQUE ET L'OUVERTURE DU CŒUR.**

L'empathie et l'altruisme sont devenus depuis une vingtaine d'années des objets d'études de psychologie scientifique. Ces travaux donnent des idées ou confirment des pratiques anciennes de méditations qui vont dans ce sens, et qui s'intègrent donc plus facilement au champ d'une méditation moderne et laïque. Par exemple, la notion d'ouverture du cœur est reliée par des chercheuses comme la Dr Barbara Frederickson avec une mise en miroir des cerveaux de deux personnes en relation, surtout quand il s'agit d'une relation où l'on sent que « le courant passe ». Le développement de l'espèce humaine ne s'est pas fait par sa supériorité selon la « loi de la jungle » comme le croient certains, mais au contraire par le développement de sa capacité de coopération.

**DU SAMEDI 15 AU MARDI 18 JUIN, A FIGARI,** Salle de l'Ecole de Figari (dans Figari, prendre la D322 en direction de l'aéroport et la deuxième à droite) :

#### **STAGES : PRATIQUE DE LA MEDITATION LAÏQUE ET OUVERTURE DU CŒUR**

**Cœur, Respiration, Parole : une alliance puissante pour changer notre intérieur.**

Un grand nombre de recherches ont montré l'efficacité de la cohérence cardiaque pour diminuer de façon efficace le stress. En faisant des variations sur cette méthode de base avec, par exemple, la cohérence cardiaque brève où l'on aspire sur deux battements de cœur et on expire de même, on rejoint des pratiques de yoga très anciennes qui permettent de rentrer dans des états de conscience profondément apaisés et de ce fait thérapeutiques. Si on ajoute une parole rythmée par les battements de cœur et la respiration, l'effet de transformation du psychisme en est grandement augmenté. Jacques nous fera pratiquer toutes sortes de variantes de ces techniques, dont il explicite les raisons d'être scientifiques et traditionnelles, telles qu'elles sont données dans son dernier livre '*Pratique de la méditation laïque*'.

**Horaires : de 9h à 12h et de 14h à 17h**

Pour le déjeuner, chacun est invité à amener de quoi manger, que nous partagerons ensemble. Les participants sont priés d'amener leur tapis et coussin de méditation.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance pour participer, tant pour la conférence que pour les stages.

Conférence : 10€

Stages : 60€ par jour

Les 4 jours de stages : 220€.

Il est possible de n'assister qu'aux deux premiers jours de stage.

Merci aux personnes pour qui ce tarif pourrait être prohibitif de nous contacter.

Organisé par CORSE-TIBET & la FFHY Corse.

Contact : [dominique.valli@yahoo.fr](mailto:dominique.valli@yahoo.fr)



*France*

**Du 21 juin au soir au 26 juin 2019 – A Fontaine (38600) proche de Grenoble, avec Nathalie Héraut, au Centre 'Le Clair de l'Aube' de 9h à 17h chaque jour.**

**Vendredi 21 juin, conférence à 20h.**

Tarif : 7 à 10 Euros, selon les possibilités de chacun.

**Samedi 22 juin – Début du stage à 9h (accueil à partir de 8h30), jusqu'au mercredi 26 juin inclus, fin à 17h.**

**Stage organisé par Nathalie Héraut et l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère (UEYI).**

**Thèmes conférence et stage**

**Conférence : Méditer et vivre dans le monde : une joyeuse alchimie**

Jacques Vigne a une formation de psychiatre et rencontre beaucoup de groupes différents lors de ses tournées en France et ailleurs dans le monde. Il a observé qu'une bonne partie de la souffrance

actuelle dans la société venait d'un manque de spiritualité du travail, et de façon plus générale de l'action. Ces questions sont mises de côté dans une éducation nationalisée-laïcisée-aseptisée, et elles sont laissées aux soins des parents qui n'ont guère de temps pour s'occuper de tout cela. On se retrouve donc devant un grand vide alors que la spiritualité dans l'action est une question centrale. Nous sommes sur cette terre pour répondre à cette question. Tout peut être transformé pour servir de progrès spirituel : les énergies négatives qui paraissent apparemment des obstacles mais sont des aides : y faire face, en fait, stimule notre force intérieure. De même, les énergies positives peuvent être réellement des obstacles en induisant l'attachement et la somnolence. La clé de tout cela est d'agir en oubliant qu'on est l'acteur, en laissant une spontanéité, un flot naturel accomplir ce qui est juste à travers nous, et quelque part sans nous. Le miracle dans tout cela, c'est qu'on s'aperçoit progressivement que tout se met à fonctionner de meilleure façon...

## **Stage : transformer les obstacles en occasion de progrès intérieur.**

Il s'agit d'une idée commune à différentes voies spirituelles. Pour donner un fil directeur, nous partirons des conseils de méditation très pratique donnés dans le texte : « *Les sept points de l'entraînement de l'esprit* » un texte tibétain médiéval sur la spiritualité dans l'action. Nous rapprocherons cela des études modernes sur la méditation, en introduisant de façon pratique certains résultats des recherches en neurosciences : qu'est-ce que l'attention, comment la développer, comment peut-on s'observer en train d'agir (métacognition), comment peut-on se relaxer tout en travaillant, comment être efficace dans la vie quotidienne sans développer la colère contre ce qui gêne cette efficacité, comment à la fois avoir les pieds sur terre et considérer que tout cela est un rêve, comment combiner une vigilance de tous les instants avec une bienveillance sans limite ?

Concrètement, Jacques conduira les pratiques guidées, assises, allongées, ou en marche méditative, en ayant recours à des petites présentations incluant un commentaire de base des 50 aphorismes du texte '*Les sept points de l'entraînement de l'esprit*', et des sessions de questions-réponses.

*Pour se préparer :*

*Il existe un commentaire de Dilgo Khyentsé Rimpoché, le maître de Matthieu Ricard sur 'Les sept points de l'entraînement de l'esprit', publié en français par les éditions Padmakara. Jacques a noté un séminaire de Tenzin Palmo sur le sujet, qui doit être publié avec d'autres textes d'elle par Marc de Smedt aux Editions du Relié, dans le premier semestre 2019. Le livre 'Soigner son âme-Méditation et psychologie' de Jacques Vigne, en format 'Poche' chez Albin Michel, a un chapitre sur l'action. Or, un classique de la spiritualité de l'action est la Bhagavad-Gita, qui a de nombreuses traductions en français. Celle par exemple avec les commentaires de Swami Chinmayananda est assez complète.*

NOTES : Il vaut mieux suivre tout le stage pour l'énergie de groupe et la progression, mais la possibilité est laissée de ne participer qu'à une partie, dans la limite des places disponibles (priorité aux personnes suivant tout le stage de 5 jours)

### **Modalités pratiques:**

Accueil chaque jour à partir de 8h30, début de la pratique à 9h, Repas partagé à midi sur place avec les apports de chacun. Stage non résidentiel, soirée libre !

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

### **Tarifs et inscriptions**

Enseignement de 50 à 70 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/>

### **Pour s'inscrire :**

- Un chèque de 100€ à l'ordre de Jacques Vigne. Le solde sera à régler sur place.

- 

Dès réception de votre inscription, un courrier ou e-mail ,vous sera adressé pour confirmer votre inscription.

En cas de désistement moins de 2 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé

Envoyer le chèque sur papier libre, accompagné de votre nom, adresse, numéro de téléphone et mail, écrits lisiblement à : **Nathalie Héraut, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine.**

Le stage aura lieu au 'Centre Le Clair de l'Aube' de 9h à 17h chaque jour, 2 Rue d'Alpignano, 38600 Fontaine, Renseignements et inscriptions auprès de **Nathalie Héraut** : 06 71 71 06 63 ou 04 76 46 13 14 – Ou : [nathalie.heraut@wanadoo.fr](mailto:nathalie.heraut@wanadoo.fr)



## **27– 28 Juin 2019 – Paris – Deux jours de yoga et méditation**

**Conférence le jeudi 27 de 20h à 21h30 – Sur le thème :**

### **L'équanimité**

Chacun cherche le bonheur, mais considère naïvement qu'il ne devrait lui advenir ou qu'il ne devrait penser uniquement qu'à des choses positives. Quoi faire quand les choses négatives surviennent, ce qui est bien sûr inévitable ? Développer l'équanimité. Cela revient à réinstaller un flux très régulier de l'énergie au-delà des blocages qui proviennent du fait qu'on s'accroche aux expériences agréables et

qu'on se fige contre celles qui sont désagréables. On atteint ainsi un état de pensée positive ouverte et sans naïveté, et une joie subtile au-delà du plaisir et de la souffrance. On se prépare à l'équanimité en nous entraînant systématiquement à sentir que ce qui nous fait envie ou peur est essentiellement impermanent, c'est à-dire fragile, facilement « cassable ».

**La conférence sera suivie d'une méditation guidée, et d'un temps de questions-réponses.**

**Vendredi 28 séminaire de 9h30 à 18h :**

### **Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation**

La santé physique et psychique est directement reliée à une libre circulation d'énergie. Le stress et l'ignorance en général, et les émotions perturbatrices en particulier, ont tendance à boucher ces canaux. Jacques nous donnera des moyens traditionnels pour commencer à les ouvrir, et apprendre à nous relier grâce à cela à l'expérience de l'espace pur, qui est libératrice et nous donne accès concrètement à des expériences spirituelles importantes. A chaque stade du travail, il fera le lien entre les éléments traditionnels et les neurosciences actuelles.

**Adresse pour la conférence du 27 juin de 20h à 21h30 (tout public)**

**Tarif : 8€** (2€ pour les chômeurs, étudiants et personnes en difficultés financières)

**Le règlement se fait sur place. Nombre de places illimitées.**

75 rue Alexandre Dumas – 75020 PARIS

METRO : Alexandre Dumas (ligne 2) / Buzenval (ligne 9)/ Nation (ligne 1, 6, 2, 9)

RER A : NATION

**Adresse pour le stage du 28 juin- de 9h30 à 18h** (Accueil dès 9h)

(Thé, tisane offerts. Pause déjeuner 12h30 – 14h)

**Tarif : 50€ (A l'ordre de Humanitaire Himalaya)**

**(Réductions pour chômeurs, étudiants et personnes en difficultés financières)**

**Inscription obligatoire pour le stage ☺ nombre de places 30)**

Salle de yoga – 20 rue Monte Cristo - 75020 PARIS

METRO : Alexandre Dumas (ligne 2) / Buzenval (ligne 9) / Nation (ligne 1, 6, 2, 9)

RER A : NATION

**Inscriptions auprès de :** Marinna Hammouten – Tel : 06 81 64 87 19 – MAIL :

[mahammoutene@free.fr](mailto:mahammoutene@free.fr)

**Organisatrice les deux jours :** Filla brion – Tel : 06 08 89 64 83 – Mail : [filla.brion@gmail.com](mailto:filla.brion@gmail.com)



## Fin Juin/Début Juillet 2019

### Du dimanche soir 30 Juin au vendredi 5 Juillet 2019 – Association ‘A Ciel Ouvert’ à Pierre Châtel (Ain)

(Les stagiaires arriveront le dimanche 30 juin à partir de 17h et le stage aura lieu jusqu’au vendredi 5 Juillet à 17h)

Jacques Vigne interviendra sur le thème ‘*La méditation dans la spiritualité laïque et les grandes traditions*’

Contact : [alain.chevillat@association-a-ciel-ouvert.org](mailto:alain.chevillat@association-a-ciel-ouvert.org) – [www.acielouvert.org](http://www.acielouvert.org)

**Université A Ciel Ouvert** - 30 rue de Chardenoux  
71500 Bruailles - 03 85 60 09 89 - [infos@acielouvert.org](mailto:infos@acielouvert.org)



### Du 5 au 7 Juillet 2019 – Lyon Bron – Avec Robert Dumel –

#### Le 5 Juillet à 20h : conférence sur ‘*L’éveil à la joie intérieure*’

Des recherches récentes montrent clairement que la méditation de type ‘*balayage du corps*’, associée au *hatha-yoga* et à des pratiques de thérapie cognitives simples, aide autant, si ce n’est plus, que les médicaments pour sortir de la dépression et éviter les rechutes. Jacques Vigne est allé à Denver en 2012 au congrès sur ‘*Méditation et Neurosciences*’ et a sorti un livre ‘*Guérir l’anxiété-Dépression et spiritualité*’. Il nous montrera des pratiques méditatives variées pour prévenir ou sortir de la dépression et réveiller l’élan vital, et développera la cohérence à trouver entre la claire vision intérieure et l’altruisme, à la fois dans la méditation et dans les actes de la vie quotidienne.

Prix : 8€

#### 6/7 Juillet : stage sur le thème de la ‘*Petite respiration*’ et du *kaivalakumbhaka*

##### Respiration, visualisation et guérison des blessures du passé

Chacun expérimente des pensées, souvenirs et sensations corporelles qu’il ne souhaiterait pas continuer à avoir. Comment réduire leurs retours et les remplacer par une activité mentale plus

positive ? La respiration, en particulier superficielle qui est reliée en yoga au *kevala khumbaka*, les mouvements des yeux et les visualisations aideront considérablement à ce travail de fond. Jacques Vigne nous aidera à la fois à comprendre la théorie de ce travail et à en effectuer la pratique.

Prix : 40 € par jour, il est possible de venir pour une seule journée

**Robert DUMEL** Professeur de Yoga depuis 1975 – Psychologue/Psychothérapeute -  
17 Impasse René – 69500 Bron — Contact : Tél. : 06.48.38.02.28  
[alecoleduyoga@yahoo.fr](mailto:alecoleduyoga@yahoo.fr) – [www.yogalyon.fr](http://www.yogalyon.fr)



**13 au 15 Juillet 2019 - Près de Pontoise** avec Anna Ladyguina – Centre chrétien Assise – Sur le thème '*La mystique du silence*'. (30€ par jour)

Nous aurons une pratique de méditations sur le son du silence, avec des références à la tradition chrétienne (Logos, Verbe), soufie, juive hindoue (nada) et bouddhiste. Jacques Vigne s'appuiera sur son livre « *La mystique du silence* » et donnera aussi des explications physiologiques sur le son du silence qui aideront à mieux comprendre la pratique.

Contact : [annaladyguina@yahoo.fr](mailto:annaladyguina@yahoo.fr) – [www.centreassise.org](http://www.centreassise.org)

*Nous vous accueillons les mardis et jeudis matins au 01 34 67 00 39*

*Si vous tombez sur le répondeur, laissez un numéro de téléphone et nous vous rappellerons.*  
Le centre Assise est à cette adresse :

**29-31 rue Guesnier – 95420 Saint-Gervais – [centre.assise@gmail.com](mailto:centre.assise@gmail.com)**

St Gervais est à **60 km de Paris**, à 25 km de Cergy-Pontoise et à 2 km de Magny en Vexin.





**Du 16 au 23 juillet 2019 – St Gildas de Rhuys (Bretagne) – Stage et conférence avec Emile Lozevis.**

**Le 22 juillet à 20h30 – Conférence à l'abbaye de Saint Gildas de Rhuys.**

*La méditation pour se libérer des blessures du passé :* Trop souvent, nous sommes comme une vieille personne qui vit dans une petite pièce sans jamais rien jeter : notre psychisme finit par étouffer à cause de l'encombrement. En employant des pratiques anciennes et modernes qui relient très précisément le corps et l'esprit, nous aurons des moyens d'agir sur la dissolution des blessures du passé. Le sommeil est un moyen naturel d'éliminer jour après jours les souvenirs superflus...

### **Stage St Gildas Juillet 2019**

#### *Pratiques méditatives entre yoga, bouddhisme et neurosciences*

Il y a un puissant mouvement mondial de recherches scientifiques sur la méditation, en tout plus de 4000 études publiées, dont plus de 400, rien que pour l'année 2017. Ces études ne fabriquent pas de pratiques vraiment nouvelles pour s'intérioriser, mais aident à mieux comprendre les effets des pratiques anciennes, et ce, qu'elles proviennent du yoga, du bouddhisme ou d'autres traditions. Jacques Vigne réfléchit, pratique et écrit depuis environ 40 ans sur ces sujets. Il nous guidera dans toutes sortes de pratiques qui lui ont réussi mais en cherchant à expliquer aussi, à chaque fois, les sources traditionnelles et les corrélats scientifiques de leur efficacité. Il essaiera ainsi de joindre le meilleur de l'ancien et du moderne, dans ce beau site de Saint Gildas de Rhuys, ouvert sur la mer, et où l'on médite pratiquement sans interruption depuis 14 siècles.

Contact : Emile LOZEVIS – 4 Impasse du Cap – 56860 Séné – Tel : 06 44 92 26 29 ou 02 97 42 75 09 – [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr) ou Béatrice BERTHELOT – N° 20 La Plessette 35230 ORGERES [beatrice@namasteyogarennessud.fr](mailto:beatrice@namasteyogarennessud.fr) – Tel : 06.30.22.24.58



**24 après-midi et 25 juillet 2019 – Metz** avec l'école de Shri Mahesh et le Centre de Relations Culturelles Franco-Indiennes – Congrès du CRCFI qui se tiendra du 21 au 26 juillet 2019.

Participation de Jacques Vigne sur le thème :  
**Citta nirodha, l'arrêt du mental** – Ralentir le fonctionnement intérieur pour voir plus clairement le fond

*Le mental est d'un côté volatil, et d'un autre aussi difficile à casser qu'une noix. Pour ce faire, on a besoin comme dans un casse-noix de deux pressions en sens opposés mais complémentaires : la focalisation comme dans dharana-dhyana-samadhi, et l'observation joyeuse comme dans le chid-ananda du védânta, la félicité de la conscience. La focalisation est comme un savon, l'observation permet de faire ressortir les taches pour les mettre en contact avec le savon : c'est le contact entre les deux qui est efficace. Cette capacité de s'observer soi-même est appelée maintenant métacognition à la fois par les neuroscientifiques, les psychiatres et les philosophes, elle est considérée comme le couronnement de l'évolution des espèces dans l'esprit humain. L'observation pure n'est pas suffisante, l'absorption pure ne l'est pas non plus. Dans sa conférence, Jacques abordera aussi la question controversée de savoir si l'esprit est dans le cerveau comme le disent les scientifiques, ou est simplement connecté, comme la lumière qui dépend jusqu'à un certain point seulement du bouton qui l'allume, comme le disent les traditions.*

*Dans les sessions pratiques, Jacques guidera des méditation pour favoriser un ralentissement et une mise à distance de l'agitation mentale, en évitant de se fixer sur des parties du corps et de l'esprit et en revenant constamment à une perception globale de l'espace, à l'intérieur de notre organisme, aussi bien qu'à l'extérieur. Un esprit qui médite correctement est beau comme un avion en plein ciel, un esprit qui est distrait est moche comme un avion qui s'écrase. La mauvaise nouvelle, c'est qu'on s'écrase très, très souvent. La bonne nouvelle, c'est qu'à chaque fois on peut ressusciter....*

### **Reprendre confiance dans notre capacité à changer**

*Une idée finalement perverse, c'est ce postulat très fréquent et qui n'est guère remis en question : « Nous ne pouvons pas vraiment changer » Il sape l'envie même de se transformer, et donc les chances d'amélioration intérieure. Ce postulat est maintenant battu en brèche non seulement par la notion récente de plasticité cérébrale en général, mais aussi par des recherches sur les possibilités de changements rapides, profonds et durables qu'on peut appeler illumination au sens large, et qui sont plus fréquents qu'on ne pense quand on définit ce terme comme nous venons de le faire. Connaître par exemple des synthèses comme celles du Pr Andrew Newberg (un professeur de psychiatrie américain pionnier des études neuroscientifiques sur la méditation) How Enlightenment Changes the Brain permet de redonner de l'espoir à des sujets enserrés de tous côtés par une société aussi dispersée que dispersante, et qui essaient de s'intérioriser comme ils le peuvent.*

Contact : Mira-Baï Mahesh-Ghatradyal – Professeure de Hatha Yoga – Studio de yoga – 50 rue Vaneau 75007 Paris – 06 12 32 43 97 –  
[miramahesh.yoga@gmail.com](mailto:miramahesh.yoga@gmail.com) Et : Monique Mahesh : 01 45 48 04 64 – Email :  
[crcfi@club-internet.fr](mailto:crcfi@club-internet.fr)



**Août 2019**

**Samedi 3 au mercredi 7 Août 2019 – à Pagnoz dans le Jura avec Elisabeth Alixant – Disciple du Dr Tiwari – Stage sur le thème :**

***La transformation des émotions, le yoga du mariage intérieur et le védanta.***

Les émotions sont une force en nous, elles peuvent mener au meilleur et au pire dans notre quotidien. Il ne s'agit pas de les refouler, mais de les transformer, et pour cela les traditions, en particulier celles du yoga, ont diverses approches. Une manière de faire consiste à méditer sur l'émotion opposée, comme le recommande Patanjali. Une autre est de rassembler les courants émotionnels complémentaires dans le même point du corps vécu, pour les réconcilier et les réunir, c'est ce qu'on appelle le mariage intérieur. Il mène à une stabilité du bonheur mental, et finalement au niveau de la non dualité, du *védanta*, où les paires d'opposés sont transcendées (*dvanvâtita*). On reconnaît alors les émotions non pas comme des obstacles, mais comme une énergie pure qui nous ramène directement à notre Soi et à notre vraie nature. Jacques Vigne nous fera pratiquer non seulement selon les lignes de son ouvrage *Le mariage intérieur* (Albin-Michel, 2001, Le Relié, 2010) mais aussi selon la perspective bouddhiste avec des pratiques précises d'apaisement (*shamata*) et d'observation (*vipassana*) des émotions.

Voici quelques informations pour le déroulement du stage.

Il débutera **samedi 3 août à 10h et se terminera mercredi 7 août vers 16h.**

L'enseignement se déroulera à la salle communale de Pagnoz, 56 grande rue, à côté du bâtiment mairie-école.

**Horaires prévus.**

Ils sont susceptibles de modification.

Les horaires du samedi matin et mercredi après-midi seront modifiés

Rendez-vous à 10 heures à la salle communale samedi matin

8h-10h: Enseignement et méditation

10h-11h: Pause

11h-13h: Enseignement et méditation

13h: Repas

14h-16h: Pause

16h-17h: Séance d'asanas et pranayama

17h-19h: Enseignement et méditation

19h: Diner

### **Repas.**

Les repas seront préparés et pris à 150 mètres de là (Maison de la Fontenotte: prendre la rue de Vaulgrenant en face de l'école jusqu'à la rue de la Fontenotte).

Les repas seront végétariens, préparés le plus possible avec des produits biologiques et locaux. Si vous avez une intolérance alimentaire, merci de nous le faire savoir.

Les repas seront préparés par Arlette Renaud et son équipe.

Durant les pauses, à 10 heures et vers 15 heures, l'équipe de cuisine aura besoin d'un peu d'aide pour éplucher les légumes. Dans les ashrams, cette participation est appelé *seva* (service) et fait partie de la pratique.

Merci de vérifier les jours ou vous êtes inscrits.

Merci également d'apporter vos tapis, bancs de méditation, coussins, plaids, etc. Des chaises seront à disposition si la position assise au sol vous est pénible ou impossible.

### **Arrivée**

Si vous voyagez par le train, merci de nous donner les informations sur vos heures d'arrivée à la gare de Mouchard afin que nous nous organisions pour vous prendre en gare.

Si vous voyagez en voiture, rendez-vous au village de Pagnoz. Vous pouvez stationner à proximité de la salle communale ou prendre la rue de Vaulgrenant, puis chemin de Plenessu.

Si vous roulez en direction de Salins les Bains, la rue de Vaulgrenant se trouve sur votre gauche en face de la fontaine près de la salle communale.

### **Hébergement**

Pour les personnes qui sont hébergées chez l'habitant ou sous tente, merci d'apporter vos serviettes de toilettes.

Vous disposerez de draps et couvertures sur place.

Nous vous conduirons à votre hébergement à votre arrivée ou en cours de journée.

Nous serons ravis de vous accueillir pour ce stage.

Contact : [elisabeth.alixant@wanadoo.fr](mailto:elisabeth.alixant@wanadoo.fr) : 03 84 37 86 24 – 06 52 46 63 12



*Suisse*

**Du 15 au 20 Août 2019 - Champéry (Suisse) avec Carole Dalmas – Terre du Yoga** Retraite dans un chalet de Solange Demole, dans le Val d'Illiers, une belle vallée suisse au sud du Lac Léman, proche de la frontière avec la Savoie .

### ***Les méditations d'apaisement***

Il y a de nombreux degrés dans l'apaisement : dans le yoga de Patanjali on parle de la série de l'intériorisation, la concentration, la méditation et l'absorption profonde (*samadhi*), et dans le bouddhisme on parle de *shamathâ*. Ces processus ont beaucoup à voir, et l'absorption profonde s'accompagne de modifications du souffle, qu'elles soient spontanées ou induites. Les visualisations et les mantras peuvent bien sûr contribuer à cet apaisement. Celui-ci représente comme un savon qui permet de nettoyer les « tâches » diverses et variées qui remontent pendant la méditation. Jacques nous enseignera les pratiques qui vont dans ce sens de l'apaisement, sans oublier de développer les correspondances de ces méditations du point de vue la psychologie moderne.

Contact : Carole Dalmas - [terreduyoga@gmail.com](mailto:terreduyoga@gmail.com) – 6 Av. de Corsier – 1800 Vevey  
Tel: 0041 21 566 16 55 ou 0041 76 25 23 480 – Site: [www.terreduyoga.com](http://www.terreduyoga.com)



**Jeudi 22 et vendredi 23 Août 2019 – Vevey (Suisse) – Terre du Yoga -  
Conférence le 22 au soir et stage le 23 avec Carole Dalmas –**

### **Conférence à Vevey**

***‘Arrêter le mental ou bien l’observer tel qu’il est.’***

Il s’agit d’une question-clé qui a été discutée en profondeur dans la tradition de l’Inde. Patanjali définit le Yoga comme l’arrêt des vagues du mental, mais parle juste après d’un observateur qui continue donc à exister quand le mental reprend. Y aurait-il un niveau « méta-mental » qui permette d’être totalement conscient, à la fois de l’observateur immobile et du mental en mouvement ? Cette conférence donnera des éléments traditionnels pour éclairer ces points, avec certaines références aux neurosciences, en particulier à nos neurones-miroirs qui nous donnent une capacité de dédoublement interne fondamental pour notre spécificité d’êtres humains.

**Stage le lendemain en journée :**

Quand on en arrive à la pratique concrète, stopper le mental par la focalisation, ou l'observer, exige le même genre de qualités : en effet, pour bien stopper le mental, il faut observer comment il fonctionne, et pour bien l'observer, il faut être focalisé sur l'idée qu'on est l'observateur et non pas ce mental qu'on observe. Jacques nous fera toucher du doigt par des méditations guidées la complémentarité de ces deux approches, y compris avec certains mantras et visualisations. Il évoquera également certaines pratiques simples du dzogchen, la non dualité tibétaine, qui peuvent donner même à des débutants une expérience rapide, même si elle n'est pas prolongée, de l'arrêt du mental.

Contact : Carole Dalmas - [terreduyoga@gmail.com](mailto:terreduyoga@gmail.com) – 6 Av. de Corsier – 1800 Vevey  
Tel: 0041 21 566 16 55 ou 0041 76 25 23 480 – Site: [www.terreduyoga.com](http://www.terreduyoga.com)



**Samedi 24 à 14h et Dimanche 25 Août 2019 – St-Sulpice (Lausanne) Suisse –**  
Conférence et stage avec Jacques Vigne et Louis-David Mitterrand

### **Thème de la conférence : L'équanimité**

Chacun cherche le bonheur, mais considère naïvement qu'il ne devrait lui advenir ou qu'il ne devrait penser uniquement qu'à des choses positives. Quoi faire quand les choses négatives surviennent, ce qui est bien sûr inévitable ? Développer l'équanimité. Cela revient à réinstaller un flux très régulier de l'énergie au-delà des blocages qui proviennent du fait qu'on s'accroche aux expériences agréables et qu'on se fige contre celles qui sont désagréables. On atteint ainsi un état de pensée positive ouverte et sans naïveté, et une joie subtile au-delà du plaisir et de la souffrance. On se prépare à l'équanimité en nous entraînant systématiquement à sentir que ce qui nous fait envie ou peur est essentiellement impermanent, c'est à-dire fragile, facilement « cassable ».

**La conférence sera suivie d'une méditation guidée, et d'un temps de questions-réponses.**

### **Thème du stage : Se soigner par la méditation sur l'impermanence et la fluidité.**

Nous souffrons de blocages psycho-spirituels qui se reflètent dans le corps sous forme de tensions et de barrages énergétiques. Le travail d'auto-guérison se déroulera donc logiquement en deux phases

qui, en pratique, se succèdent rapidement : identifier où sont les blocages et libérer leur énergie pour la faire circuler. On arrivera petit à petit à un sentiment de fluidité immobile qui a pour autre nom « sagesse ». Le hatha-yoga aide en général à développer cette fluidité, et la méditation orientée vers le corps permet d'aller dans des niveaux de plus en plus subtils d'expérience de ce flux.

*Comme d'habitude, Jacques Vigne utilisera dans ses méditations guidées des pratiques traditionnelles, avec certaines images renouvelées, et fera le lien avec la compréhension de la psychologie et des neurosciences modernes, en particulier les thérapies de relaxation et d'EMDR. Le but est simplement de comprendre comment ça marche à l'intérieur de nous.*

**Lieu : Chemin du Pâqueret 21  
1025 St Sulpice (Vaud) à 300m du Rollex Center (EPFL) et à 5 km de Lausanne et de Morges.**

**Contacts :** Personne à joindre: Anne Laure Gannac +41 78 630 25 15  
Courriel: [annelaure@agora.yoga](mailto:annelaure@agora.yoga) - Site: [www.agora.yoga](http://www.agora.yoga)



**Du dimanche 25 au Vendredi 30 Août 2019 – Zinal (Suisse)**

Jacques Vigne retourne au Congrès de l'Union Européenne de Yoga  
Méditation, spiritualité et psychologie

Pratiques de méditations guidées : raja-yoga, ouverture des canaux d'énergie, corps subtil et mariage intérieur, écoute du silence, sensibilisation à la voie de la Connaissance, qu'elle soit hindoue et bouddhiste, exercices venant de son dernier livre *Pratique de la méditation laïque*

*Jacques Vigne effectuera une série d'ateliers durant les cinq jours de congrès.*

*Il y aura durant ce congrès, parmi les invités d'honneur, un praticien de psychologie spirituelle, Richard Moss, ainsi que le spécialiste du toumo et du yoga du froid, Maurice Daubard.*

Voir le site : [www.europeanyoga.org](http://www.europeanyoga.org)



## *France*

**Août-Septembre 2019**

**Samedi 31 Août jusqu'au mardi 3 Septembre 2019 – Stage à St Jean de Sixt**  
près du lac d'Annecy avec Nathalie Grospellier

### **JACQUES VIGNE A SAINT JEAN DE SIXT**

**CONFERENCE : Vie intérieure, vie dans le monde :**

***Samedi 31 août. 20h-22H***

***Lieu : Ecole primaire de Saint Jean de Sixt***

***Prix 10€***

Jacques Vigne a une formation de psychiatre et rencontre beaucoup de groupes différents lors de ses tournées en France et ailleurs dans le monde. Il a observé qu'une bonne partie de la souffrance actuelle dans la société venait d'un manque de spiritualité du travail, et de façon plus générale de l'action. Ces questions sont mises de côté dans une éducation nationalisée-laïcisée-aseptisée, et elles sont laissées aux soins des parents qui n'ont guère de temps pour s'occuper de tout cela. On se retrouve donc devant un grand vide alors que la spiritualité dans l'action est une question centrale. Nous sommes sur cette terre pour répondre à cette question. Tout peut être transformé pour servir de progrès spirituel : les énergies négatives qui paraissent apparemment des obstacles mais sont des aides : y faire face, en fait, stimule notre force intérieure. De même, les énergies positives peuvent être réellement des obstacles en induisant l'attachement et la somnolence. La clé de tout cela est d'agir en oubliant qu'on est l'acteur, en laissant une spontanéité, un flot naturel accomplir ce qui est juste à travers nous, et quelque part sans nous. Le miracle dans tout cela, c'est qu'on s'aperçoit progressivement que tout se met à fonctionner de meilleure façon... Jacques développera en particulier la spiritualité du karma yoga hindou et du *lojong* (le changement de l'attitude de l'esprit) tibétain

**STAGE du Samedi 31 Août jusqu'au mardi 3 Septembre 2019 :**



4 sessions aux choix, 1,2, 3 ou 4 jours

**ENTRAINER L'ESPRIT ET EDUQUER LE COEUR.**

"Au niveau de l'esprit, la compréhension qu'on en a pourra se traduire en exercices spécifiques pour l'entraîner et le modeler. Cette transformation doit passer dans notre réalité affective, qui est comme un enfant devant être éduqué par cette mère qu'est l'esprit. Quand ces deux niveaux complémentaires sont développés, nous devenons un *yoga-yukta*, comme on dit dans la Bhagavad-Gîta, quelqu'un qui s'est 'attelé' au joug du yoga et a cultivé de façon satisfaisante son propre champ. Nous devenons de meilleures personnes de tous les points de vue. N'est-ce pas là un des sens profonds de notre venue sur cette terre?"

**9h-12h30 et 14h30-18h**

**Lieu Gymnase de l'école**

**Prix : 1 journée 60€/ 2 jours 100€/3jours150€/4 jours 200€**

**CONTACT** Nathalie GROSPELLIER 0608258647 / [enkiyoga.aravis@gmail.com](mailto:enkiyoga.aravis@gmail.com)



**Du vendredi 6 au mardi 17 Septembre 2019 : ANNOT – (Alpes de Haute Provence – Arrière-Pays niçois) - Troisième RETRAITE avec Jacques VIGNE dans cet endroit exceptionnel (après les retraites de Pentecôte de 2017 et 2018)**

*(Proposée et coordonnée bénévolement par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti))*

***ANNOT : 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***

***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.***

**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 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 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<sup>e</sup> 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.*

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.)**

**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). Nourriture végétarienne

**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

Possibilité de participer au stage sans prendre de repas, les chalets ayant tous une petite cuisine équipée.

**Prix des repas : Pd 8€. Déjeuner ou diner 20€ -**

**Pension complète : 40 € - Demi-pension 25€**

- :- :- :-

***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](mailto:koevoetsg@orange.fr))*

- :- :- :-

***Inscriptions directement auprès de Marie-Laure MONIN***

***06 72 91 59 92 - [marie-lauremonin@yahoo.fr](mailto:marie-lauremonin@yahoo.fr)***

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

**Pour découvrir le lieu de la retraite, voyez le site : [www.lepremartin.com](http://www.lepremartin.com)**

**Pour découvrir le village d'Annot : [www.annot.com](http://www.annot.com)**

Accessible par le train des Chemins de Fer de Provence, au départ de Nice et de Digne :  
[www.trainprovence.com](http://www.trainprovence.com)

Coordination comme assistante bénévole du Dr Jacques Vigne pour ses tournées et ses programmes - Geneviève (Mahâjyoti) : [koevoetsg@orange.fr](mailto:koevoetsg@orange.fr) et [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com)



**17 Septembre au soir et 18 Septembre 2019 : Menton** – Conférence le mardi soir  
et stage le mercredi

- . Mardi 17 conférence a 19h30 - €8 de participation
- . Mercredi 18 stage 9h30-12h30 et 14h-17h30 / €50 la journée et €25 la 1/2

### **Conférence : *l'Équanimité***

Chacun cherche le bonheur, mais considère naïvement qu'il ne devrait lui advenir ou qu'il ne devrait penser uniquement qu'à des choses positives. Quoi faire quand les choses négatives surviennent, ce qui est bien sûr inévitable ? Développer l'équanimité. Cela revient à réinstaller un flux très régulier de l'énergie au-delà des blocages qui proviennent du fait qu'on s'accroche aux expériences agréables et qu'on se fige contre celles qui sont désagréables. On atteint ainsi un état de pensée positive ouverte et sans naïveté, et une joie subtile au-delà du plaisir et de la souffrance. On se prépare à l'équanimité en nous entraînant systématiquement à sentir que ce qui nous fait envie, ou peur, est essentiellement impermanent, c'est à-dire fragile, facilement « cassable ».

### **Stage : *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation***

Chaque blocage, aussi minime soit-il, donne lieu à une ouverture de nouveaux canaux d'énergie. Cependant, le *Raja-yoga* a développé 3 canaux d'énergie principaux, celui central et les 2 latéraux. Leur réunion au niveau du 3e œil, du cœur ou d'autres centres correspond au mariage intérieur. Notre mental est agité car le féminin intérieur recherche le masculin, et vice versa. Grâce à la convergence des canaux d'énergie, on obtient *Yogânanda*, la félicité du yoga qui est soutenue par la félicité de l'union des canaux au-dedans.

Contact Flavy Descotes-Veillon : [flavyoga@hotmail.fr](mailto:flavyoga@hotmail.fr) – 06 50 41 10 60  
(Réservation nécessaire)



**19 au soir et 20 septembre 2019 – La Croix-Valmer** – Avec Jacques Vigne et Eve Lefrancq (Médecin cardiologue) - Conférence le soir du jeudi 19 suivie d'une journée de méditation le vendredi 20, sur le thème :

***Cœur vécu, cœur symbolique, entre traditions orientales et neurosciences***

Pour les traditions, le centre de l'être n'est pas dans le cerveau, qui gère plutôt le mental mécanique, mais dans le cœur. Il y a une « main fermée » dans le cœur, reliée à l'ego, qui, si elle s'ouvre, permet de libérer toutes les tensions du corps et de l'esprit, comme une clé de voûte qui, si on la retire, fait s'effondrer toute la voûte. Différentes méthodes de travail de méditation traditionnelles, ainsi que certaines méthodes modernes comme la cohérence cardiaque, permettent de rassembler l'énergie dans le cœur, de la transformer et de la libérer.

Jacques Vigne développera en particulier le lien entre méditation et neurosciences d'après son dernier livre '*Pratique de la méditation laïque*' (Le Relié, 2017), où il consacre une centaine de pages aux liens entre la méditation et le système végétatif, lui-même complètement lié au cœur et à la respiration.

Pour le séminaire, on peut dire que c'est la pratique correspondante au sujet de la conférence, en précisant qu'on travaillera en particulier sur le lien entre rythme cardiaque et rythme respiratoire, en associant les deux à des formules d'autosuggestion et de mantra, et au rassemblement au centre du cœur sous forme de confluence des canaux d'énergie menant au mariage intérieur. Une pratique sera aussi dédiée au travail sur le son intérieur à partir du cœur.

**\* Conférence 19.09.19 à 20 h 30**

- Lieu *Salle des fêtes Charles Voli, Place des palmiers, 83420 La Croix Valmer*

- Tarif : 8€ (2€ pour les chômeurs, étudiants et personnes en difficultés financières)  
Le règlement se fait sur place. Nombre de places illimitées.

**\* Enseignement 20.09.19**

- Lieu *Salle de réception de la Bastide Pisan, rue Heliodore Pisan, (à côté de la crèche Pisan), 83310 Cogolin.*

- Horaires : 09h00-12h 30, 14h -17h 30

- Tarif : 40 euros la journée, Thé, tisane offerts. Pause déjeuner libre 12h30 – 14h  
Inscription obligatoire pour la journée (nombre de places limité)

Pour s'inscrire :

Un chèque de 15 euros libellé à l'ordre de : HUMANITAIRE HIMALAYA.

Solde à régler sur place.

Dès réception de votre inscription, un e-mail de confirmation vous sera adressé.

En cas de désistement moins de 2 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé

Envoyer le chèque accompagné de votre nom, adresse, numéro de téléphone et mail, écrits lisiblement à : Dr Eve Lefrancq, 10 boulevard de Lattre de Tassigny, 83310 Cogolin

Contact : [seminaire83@gmail.com](mailto:seminaire83@gmail.com)



**Week-End du 21-22 Septembre 2019 – Nice – Stage avec l'Association Mandawa**  
Sur le thème de '*L'instant présent*'.

**STAGE AVEC JACQUES VIGNE**

**Samedi 21 & dimanche 22 septembre 2019**

**Lieu : Collège Port Lympia, 31 Bd Stalingrad 06300 NICE**

De 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30.

**Stage sur le thème « *L'instant présent* »**

Durant ce week-end le Docteur Jacques VIGNE nous parlera de « Ce grand oublié dans un monde où tout s'accélère, où les affres et les joies du passé nous habitent tout en étant projetés sans cesse vers le futur. »

Dans un monde où tout doit aller vite, où « la communication » se veut omniprésente nous oublions tout simplement de « vivre » et beaucoup sont enfermés par ce phénomène jusqu'à ne plus vivre que virtuellement.

Jacques Vigne développera ce thème à travers ses 35 ans d'expérience dans le domaine, à la fois comme médecin, psychiatre et pratiquant spirituel en Inde.

Comme à son habitude il abordera le sujet sous tous les angles, indiquant les obstacles à être dans l'instant, comment y parvenir et dévoilera sans doute également des aspects d'analyse des trois espaces, passé, futur et présent peu abordés.

Les journées seront partagées entre enseignement, pratiques méditatives et échanges.

Pour pouvoir vivre cet instant il est tout de même nécessaire de réserver sa place...

**Organisation bénévole : Association MANDAWA**

[www.associationmandawa.fr](http://www.associationmandawa.fr) - [inscription-mc@associationmandawa.fr](mailto:inscription-mc@associationmandawa.fr) - 06 03 64 11 49

Les méditations proposées par Jacques VIGNE sont solidement fondées sur la tradition. Il apporte en plus des explications précises par rapport aux liens avec la psychologie et la neurologie moderne, avec 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* (en réédition au Relié), *Pratique de la méditation laïque* (Le Relié), 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](http://www.jacquesvigne.com)

**RESERVATION STAGE AVEC le Docteur JACQUES VIGNE à NICE les 21 & 22 septembre 2019**

A envoyer à :

Association Mandawa chez Marie-Claire SETBON Castel Riviera 31 rue Fontaine de la Ville bât B 06300 NICE avec votre règlement.

**Réservation obligatoire – Merci d'écrire lisiblement**

Je réserve \_\_\_\_\_ places pour :

☐ **Le stage** participation **100€**: joignez un chèque de réservation de 40€ / personne à l'ordre de Jacques VIGNE

☐ **Un seul jour du stage** participation **60€**: joignez un chèque de réservation de 20€ / personne à l'ordre de Jacques VIGNE

Choisir >>> ☐ Samedi 21/09/2019 ☐ Dimanche 22/09/2019

Le solde sera à régler sur place par chèque à l'ordre qui vous sera spécifié en temps utile ou en espèces.

N.B. Les réservations pour le séminaire complet sont prioritaires.

Si vous réservez pour un seul jour, l'enregistrement sera effectué sous réserve de disponibilité et la réservation définitive sera confirmée début septembre.

NOM\* :

PRENOM\* :

ADRESSE\* :

EMAIL\* :

TEL\* (mobile de préférence) :

\* Obligatoire, sans tous ces renseignements vous compliquez sérieusement notre tâche bénévole pour vous prévenir en cas de changements ; merci de votre compréhension.

**Si vous réservez pour plusieurs personnes veuillez indiquer ci-dessous leurs noms, prénoms et coordonnées.**

En cas d'annulation :

Plus de 15 jours avant le séminaire chèque restitué.

Moins de 15 jours chèque conservé pour les œuvres caritatives de Jacques Vigne.

Les détails concernant le stage ainsi que les consignes d'accès seront adressées par courriel avant le stage.

**Organisation bénévole : Association MANDAWA**

**[www.associationmandawa.fr](http://www.associationmandawa.fr) - [inscription-mc@associationmandawa.fr](mailto:inscription-mc@associationmandawa.fr) - 06 03 64 11 49**



*Ile de La Réunion*

**Fin Septembre-Octobre 2019**

**Départ pour l'île de La Réunion – Retraite Vipassana en montagne du 12 au 22 octobre – Programme détaillé :**



## Thème intervention pour la Grande Nuit de la Méditation du Dr Jacques VIGNE

« Nous aurons deux phases, une de marche méditative qui sera focalisée sur la non-violence dans la manière même de marcher, et une autre de méditation assise où nous explorerons en particulier la conception de Ramana Maharshi du samadhi, l'absorption profonde du yoga, en tant que sommeil profond hyperconscient. »

### Thèmes des conférences et atelier du Dr Jacques VIGNE

#### « Vipassana et shamata, claire vision intérieure et pacification »

Une combinaison essentielle pour progresser à grands pas vers la nature de l'esprit. Introduction au Vipassana donné du 12 au 22 octobre au Guillaume.

#### Saint Gilles les Hauts

##### « Citta nirodha, l'arrêt du mental – Ralentir le fonctionnement intérieur pour voir plus clairement le fond »

Le mental est d'un côté volatil, et d'un autre aussi difficile à casser qu'une noix. Pour ce faire, on a besoin comme dans un casse-noix de deux pressions en sens opposés mais complémentaires : la focalisation comme dans *dharana-dhyana-samadhi*, et l'observation joyeuse comme dans le *chid-ananda* du védānta, la félicité de la conscience. La focalisation est comme un savon, l'observation permet de faire ressortir les taches pour les mettre en contact avec le savon : c'est le contact entre les deux qui est efficace. Cette capacité de s'observer soi-même est appelée maintenant métacognition à la fois par les neuroscientifiques, les psychiatres et les philosophes, elle est considérée comme le couronnement de l'évolution des espèces dans l'esprit humain. L'observation pure n'est pas suffisante, l'absorption pure ne l'est pas non plus. Dans sa conférence, Jacques abordera aussi la question controversée de savoir si l'esprit est dans le cerveau comme le disent les scientifiques, ou est simplement connecté, comme la lumière qui dépend jusqu'à un certain point seulement du bouton qui l'allume, comme le disent les traditions.

#### Saint Paul 1er Octobre

##### « Transformer les obstacles en occasion de progrès intérieur »

Il s'agit d'une idée commune à différentes voies spirituelles. Pour donner un fil directeur, nous partirons des conseils de méditation très pratique donnés dans le texte : « Les sept points de l'entraînement de l'esprit » un texte tibétain médiéval sur la spiritualité dans l'action. Nous rapprocherons cela des études modernes sur la méditation, en introduisant de façon pratique certains résultats des recherches en neurosciences : qu'est-ce que l'attention, comment la développer, comment peut-on s'observer en train d'agir (métacognition), comment peut-on se relaxer tout en travaillant, comment être efficace dans la vie quotidienne sans développer la colère contre ce qui gêne cette efficacité, comment à la fois avoir les pieds sur terre et considérer que tout cela est un rêve, comment combiner une vigilance de tous les instants avec une bienveillance sans limite ?

#### 3 Octobre

##### « L'éveil à la joie intérieure »

Des recherches récentes montrent clairement que la méditation de type 'balayage du corps', associée au hatha-yoga et à des pratiques de thérapie cognitives simples, aide autant, si ce n'est plus, que les médicaments pour sortir de la dépression et éviter les rechutes. Jacques Vigne est allé à Denver en 2012 au congrès sur 'Méditation et Neurosciences' et a sorti un livre 'Guérir l'anxiété-Dépression et spiritualité'. Il nous montrera des pratiques méditatives variées pour prévenir ou sortir de la dépression et réveiller l'élan vital, et développera la cohérence à trouver entre la claire vision intérieure et l'altruisme, à la fois dans la méditation et dans les actes de la vie quotidienne.

#### Octobre 2019 à 21h

##### « De la relaxation à la vacuité : comment se libérer des blessures du passé et ouvrir l'espace de la conscience au présent »

Ce thème sera travaillé plus profondément lors du stage le week-end du 5 et 6 octobre au Tampon.

Ce qui obstrue notre progrès et notre claire vision intérieure est un ensemble de tensions chroniques : pour les dépasser, on peut travailler directement sur la vacuité, en tant que justement relaxation complète de ces tensions. Pour cela des mouvements lents d'oscillation de la tête (comme le pratiquait régulièrement Swami Vijayananda, le maître de Jacques en Inde), le balayage des yeux (comme on le fait en danse indienne et en EMDR) ainsi qu'une respiration de faible amplitude à partir d'un arrêt poumons vide sont de grandes aides. Si en plus de revenir au présent, on médite sur le fait qu'il n'a pas d'existence réelle, on progressera grandement en lâcher-prise et en sagesse au quotidien.

#### Octobre 2019 à 20h

### « La capacité à changer : neurosciences, psychologie et quête du bonheur »

L'idée la plus pernicieuse qui soit est celle que nous ne sommes pas capables de changer : si on n'y souscrit, il n'y a plus d'espoir ni pour l'éducation, ni pour la psychologie, ni pour le travail intérieur. Heureusement, les neurosciences ont confirmé cette capacité de changer grâce à la neuroplasticité et aux études sur la méditation. Un grand obstacle est ce qu'on appelle l'homéostasie cérébrale, c'est-à-dire la tendance du cerveau à revenir toujours au même type de mélange d'excitation et de détente, de bonheur et de malheur, d'activation sympathique et parasympathique. En travaillant au niveau de l'interface du corps et de l'esprit, on peut augmenter de façon stable sa « ligne de base » de bonheur. Jacques nous parlera de ces possibilités en s'appuyant à la fois sur des notions traditionnelles et sur des études de neurosciences récentes.

**Octobre 2019 à 19h30**

### « La transformation des émotions, le yoga du mariage intérieur et le védanta »

Les émotions sont une force en nous, elles peuvent mener au meilleur et au pire dans notre quotidien. Il ne s'agit pas de les refouler, mais de les transformer, et pour cela les traditions, en particulier celles du yoga, ont diverses approches. Une manière de faire consiste à méditer sur l'émotion opposée, comme le recommande Patanjali. Une autre est de rassembler les courants émotionnels complémentaires dans le même point du corps vécu, pour les réconcilier et les réunir, c'est ce qu'on appelle le mariage intérieur. Il mène à une stabilité du bonheur mental, et finalement au niveau de la non-dualité, du *védanta*, où les paires d'opposés sont transcendées (*dvanvātita*). On reconnaît alors les émotions non pas comme des obstacles, mais comme une énergie pure qui nous ramène directement à notre Soi et à notre vraie nature. Jacques Vigne nous fera pratiquer non seulement selon les lignes de son ouvrage *Le mariage intérieur* (Albin-Michel, 2001, Le Relié, 2010) mais aussi selon la perspective bouddhiste avec des pratiques précises d'apaisement (*shamata*) et d'observation (*vipassana*) des émotions.

**Saint Paul**

**Octobre 2019 à 20h30**

### « Méditer et vivre dans le monde : une joyeuse alchimie »

Jacques Vigne a une formation de psychiatre et rencontre beaucoup de groupes différents lors de ses tournées en France et ailleurs dans le monde. Il a observé qu'une bonne partie de la souffrance actuelle dans la société venait d'un manque de spiritualité du travail, et de façon plus générale de l'action. Ces questions sont mises de côté dans une éducation nationalisée-laïcisée-aseptisée, et elles sont laissées aux soins des parents qui n'ont guère de temps pour s'occuper de tout cela. On se retrouve donc devant un grand vide alors que la spiritualité dans l'action est une question centrale. Nous sommes sur cette terre pour répondre à cette question. Tout peut être transformé pour servir de progrès spirituel : les énergies négatives qui paraissent apparemment des obstacles mais sont des aides : y faire face, en fait, stimule notre force intérieure. De même, les énergies positives peuvent être réellement des obstacles en induisant l'attachement et la somnolence. La clé de tout cela est d'agir en oubliant qu'on est l'acteur, en laissant une spontanéité, un flot naturel accomplir ce qui est juste à travers nous, et quelque part sans nous. Le miracle dans tout cela, c'est qu'on s'aperçoit progressivement que tout se met à fonctionner de meilleure façon...

**L'Entre-Deux**

**Octobre 2019 à 20h30**

### « Respiration, calme mental et sommeil profond hyperconscient »

*Comment les récentes découvertes sur le système autonome et la cohérence cardio-respiratoire aide à mieux comprendre l'action des techniques traditionnelles.* Dans le monde moderne, il est très utile de réussir à revenir au calme rapidement. Pour cela, la respiration est essentielle, que ce soit dans sa forme observée ou contrôlée, en particulier par la « petite respiration » : elle permet d'aller au-delà du calme mental simple vers l'hyperconscience. De plus, quand on est déjà en état de relaxation profonde, on a une grande efficacité pour défaire toutes sortes de nœuds psychiques ou somatiques. Jacques donnera toutes sortes d'explications qui aideront aux pratiques de la journée du lendemain, fondée en particulier sur son dernier livre *Pratique de la méditation laïque* et sur une orientation non-duelle de la méditation...

## Thèmes des stages du Dr Jacques VIGNE

**Saint Paul**

**8 Septembre 2019**

### « Le souffle qui guérit : entre l'observation de la respiration naturelle et la petite respiration »

*Un chemin vers l'absorption profonde.*

Nous nous approcherons, par différentes techniques de degrés d'absorption successifs du yoga, en essayant de progresser au moins un petit peu, vers le *kaivalya khumbakam*, « la suspension de souffle unifiée » dont les textes, par exemple la *Gheranda Samhita*, donnent une grande importance, et qu'on retrouve dans les pratiques de pacification, *shamata*, du bouddhisme tibétain.

**Le Tampon**

**5 et dimanche 6 Octobre 2019 Centre Pervenche**

### « De la relaxation à la vacuité : Comment se libérer des blessures du passé et ouvrir l'espace de la conscience au présent »

Ce qui obstrue notre progrès et notre claire vision intérieure est un ensemble de tensions chroniques : pour les dépasser, on peut travailler directement sur la vacuité, en tant que justement relaxation complète de ces tensions. Pour cela des mouvements lents d'oscillation de la tête (comme le pratiquait régulièrement Swami Vijayananda, le maître de Jacques en Inde), le balayage des yeux (comme on le fait en danse indienne et en EMDR) ainsi qu'une respiration de faible amplitude à partir d'un arrêt poumons vide sont de grandes aides. Si en plus de revenir au présent, on médite sur le fait qu'il n'y a pas d'existence réelle, on progressera grandement en lâcher-prise et en sagesse au quotidien.

## Thèmes du Vipassana du Dr Jacques VIGNE

**Le Guillaume Du 12 au 22 Octobre 2019 Gîte l'Eucalyptus**

**« Vipassana et shamata, claire vision intérieure et pacification : Une combinaison essentielle pour progresser à grands pas vers la nature de l'esprit »**

Notre mental est souvent en ébullition, l'observer de l'extérieur commence à le calmer, mais il faut aussi pouvoir l'apaiser très directement, comme on lance une louche d'eau froide, dans de la soupe, sur le feu, qui déborde – il s'agit d'une image donnée par un maître zen. C'est toute l'importance de *shamata* combinée à *vipassana*. Tenzin Palmo insiste sur cela, et nous reprendrons dans ces dix jours de retraite les points importants de son enseignement, tel par exemple qu'il est exposé dans son dernier livre (Le Relié, juillet 2019) : *Commentaires sur la méditation* -- Jacques Vigne rencontre Tenzin Palmo. Nous nous fonderons également sur les enseignements sur shamata de B Alan Wallace, que Jacques a particulièrement travaillé durant son année en Inde plus consacrée à la méditation. Il a, de plus, effectué une semaine de séminaire directement avec Alan Wallace, au centre Tushita de Dharamshala durant cette année.

Comme d'habitude, Jacques accordera pendant ces dix jours des entretiens individuels, à ceux qui le souhaiteront. La retraite sera silencieuse, et pendant les repas, nous aurons la plupart du temps, des lectures sur la méditation, choisies par Jacques.

Contact : Régine Armoudom : [raj108@live.fr](mailto:raj108@live.fr) – Tel : 0692 17 73 48



*France*

**23 Octobre 2019 – Paris - Conférence à 20h avec Jacques Vigne :**

***Comment les expériences profondes transforment notre cerveau***  
(Reprendre confiance dans notre capacité à changer)

*Une idée finalement perverse, c'est ce postulat très fréquent et qui n'est guère remis en question : "Nous ne pouvons pas vraiment changer" Il sape l'envie même de se transformer, et donc les chances d'amélioration intérieure. Ce postulat est maintenant battu en brèche non seulement par la notion récente de plasticité cérébrale en général, mais aussi par des recherches sur les possibilités de changements rapides, profonds et durables qu'on peut appeler illumination au sens large, et qui sont plus fréquents qu'on ne pense quand on définit ce terme comme nous venons de le faire. Connaître par exemple des synthèses comme celles du Pr Andrew Newberg (un professeur de psychiatrie américain pionnier des études*

*neuroscientifiques sur la méditation) How Enlightenment Changes the Brain permet de redonner de l'espoir à des sujets enserrés de tous côtés par une société aussi dispersée que dispersante, et qui essaient de s'intérioriser comme ils le peuvent.*

**Contact** : Mira-Baï Mahesh-Ghatradyal - Professeure de Hatha Yoga - Studio de yoga - 50 rue Vaneau 75007 Paris - 06 12 32 43 97 – [miramahesh.yoga@gmail.com](mailto:miramahesh.yoga@gmail.com)  
Et : Monique Mahesh : 01 45 48 04 64 – Email : [crcfi@club-internet.fr](mailto:crcfi@club-internet.fr)



## *Belgique*

**27 octobre 2019 : Bruxelles - journée annuelle de l'ABEPY avec Huguette Declercq –**

### **Abhaya, la non-peur :**

*Un chemin d'auto-guérison et d'accomplissement de soi*

Les gens viennent souvent au yoga pour trouver une solution naturelle et à long terme à une anxiété de fond. Par ailleurs, dans les Upanishads, le Rishishi Yajnavalkya associe clairement non-peur complète et réalisation. La première chose pour développer cette non-peur est de chercher sans cesse à être dans la justesse, vis-à-vis des autres comme vis-à-vis de soi-même. Pour cela, assurer une base d'absence de crainte par rapport à son corps par une pratique bien consciente des postures est d'une grande aide. Par ailleurs, la méditation permet de plonger derrière les apparences, et permet d'identifier derrière une peur superficielle des enchaînements d'autres peurs plus profondes. De plus, entre corps et esprit, certains prânâyâma comme des formes de petite respiration peuvent aider à calmer en profondeur notre système végétatif, et donc à apaiser la base physiologique des peurs. Ils sont associés dans les textes yoga à une préparation au *kevalya-kumbhaka*, qui est considéré comme un état déjà très élevé dans la pratique.

Jacques dégagera le meilleur de ce qu'il sait de psychologie et de méditation pour nous donner des instruments simples, pouvant être enseignés aux élèves, permettant de toucher du doigt ce que peut être *abhaya*, la non-peur.

**Contact** : Huguette Amrit Declercq, Présidente de l'Association Atlantide 16 rue Bois-Paris 1380 LASNE – [www.atlantideasbl.org](http://www.atlantideasbl.org) - Fixe : 0032-26 33 12 66 - Portable : 0032-498 50 00 72 - [info@atlantideasbl.org](mailto:info@atlantideasbl.org) – [huguette.amrit@skynet.be](mailto:huguette.amrit@skynet.be)



## *France*

**Octobre-Novembre 2019**

**Le mardi 29 octobre 2019 au soir : conférence à Camaret-sur-Aigues (84).**

**Thème : ‘Arrêter le mental ou bien l’observer tel qu’il est.’**

Il s’agit d’une question-clé qui a été discutée en profondeur dans la tradition de l’Inde. Patanjali définit le Yoga comme l’arrêt des vagues du mental, mais parle juste après d’un observateur qui continue donc à exister quand le mental reprend. Y aurait-il un niveau « méta-mental » qui permette d’être totalement conscient à la fois de l’observateur immobile et du mental en mouvement ? Cette conférence donnera des éléments traditionnels pour éclairer ces points, avec quelques références aux neurosciences, en particulier à nos neurones-miroirs qui nous donnent une capacité de dédoublement interne fondamental pour notre spécificité d’êtres humains.

**Retraite du mercredi 30/10 à partir de 10h, au 3/11 fin de stage vers 11h à Villedieu près de Vaison-la-Romaine; sur le thème ‘*L’apaisement de l’esprit*’ :**

On parle beaucoup de nos jours de pleine conscience, (*vipassana*) mais dans la tradition de la méditation bouddhiste, cette pratique est équilibrée par différents types de méditation d’apaisement, fondés sur la focalisation de l’esprit sur des thèmes positifs (*shamatha*). Ces types de méditation sont très en rapport, au fond, avec le yoga interne de Patanjali, concentration, méditation et absorption dans le *samadhi*. À travers différentes pratiques de focalisation et de respiration, nous essaierons d’explorer des états de plus en plus profonds d’apaisement. On a besoin à la fois de voir clairement où sont les tensions en nous, mais aussi de pouvoir les dissoudre en s’absorbant dans la pacification de l’esprit.

**L’association Kashi** a réservé pour cette retraite une salle de 70m<sup>2</sup> en gîte de groupes : La Magnanarié : <https://www.lamagnanarie.com> à Villedieu près de **Vaison-la-Romaine**. Il faut compter environ 25 couchages dans des chambres de 2 à 3 lits. Le prix en pension complète sera de 50€ pour les chambres à plusieurs et de 70€ en individuel. Repas végétariens.

Pour l'enseignement de Jacques : 50€ à 70€ selon les moyens de chacun. Pour l'inscription, un acompte de 100€ sera demandé à l'ordre de Jacques Vigne. En cas de désistement de moins de 3 semaines avant le début du stage, cet acompte ne pourra être remboursé.

Contact : [sandrine.denis84@orange.fr](mailto:sandrine.denis84@orange.fr) - Tél : 06.33.07.96.49

[www.yoga-ayurveda84.fr](http://www.yoga-ayurveda84.fr)



### **3-4 Novembre 2019 – Ollioules – Conférence et Stage de Jacques Vigne**

**3 Novembre à 18h – Conférence sur 'Méditation et anxiété'** – Espace Brémond Rue Loutin – 83190 Ollioules - Entrée 10€ à régler sur place - Réservation : 06.25.51.30.81.

Eli Kovatcheva/[unionduyoga@gmail.com](mailto:unionduyoga@gmail.com)

### **4 Novembre de 9h à 17h – Stage d'une journée de méditation**

Jacques Vigne, médecin psychiatre, vit en Inde depuis 30 ans. Ses méditations sont solidement fondées sur la tradition. Il apporte des explications précises sur les liens avec la psychologie et la neurologie moderne.

Auteur de 17 ouvrages sur le sujet, notamment, « **Guérir l'anxiété** », « **Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation** ». Son dernier ouvrage « **Pratique de la méditation laïque** » propose une vision de laïcité qui respecte l'apport des religions, tout en promouvant une **méditation pour tous**, dont les bénéfices sur la santé physique et mentale, sont de plus en plus reconnus scientifiquement.

Rencontrer Jacques Vigne est une occasion de mieux comprendre et d'aborder des pratiques concrètes *à la fois simples et profondes qui lient le corps et l'esprit*

**Lieu** : Espace Brémond, rue Loutin, OLLIOULES (*parking public à proximité*)

• **Tarifs et inscriptions** : Enseignement de 70 euros la journée, par espèces ou chèque libellé à l'ordre de Jacques Vigne. (*Nous consulter en cas de difficultés*)

**(75% des bénéfices sont reversés aux œuvres humanitaires de Jacques Vigne en Inde et au Népal)**

**Pour s'inscrire :**

- Un chèque d'acompte 20 € à l'ordre de Jacques Vigne. Le solde sera à régler sur place.

Envoyer le chèque accompagné, sur papier libre, de votre nom, adresse, numéro de téléphone et mail, écrits lisiblement, à : Association Union du yoga 240, chemin de Brignac, 83190 Ollioules

[www.unionduyoga.com](http://www.unionduyoga.com) // Infos : 06.25.51.30.81. Eli Kovatcheva

A réception de votre inscription, une confirmation d'inscription vous sera adressée par mail avec compléments d'informations.

**Contact, infos et inscriptions :** [eli.kovatcheva@gmail.com](mailto:eli.kovatcheva@gmail.com) – 06 25 51 30 81 – [www.unionduyoga.com](http://www.unionduyoga.com)



**5 et 6 Novembre 2019 – Le lieu de Saint-Mitre-les-Remparts est remplacé par :**  
**Fos-sur-Mer - Groupe hôtelier Ariane, Chemin du Plan d'Arenc à Fos-sur-Mer.**

Mardi soir 5 et mercredi 6 toute la journée...

**a) Conférence le premier soir à partir de 18h30-19h : 'L'amour inconditionnel'**

*Le modèle de cet amour est celui de la mère pour l'enfant. Même s'il est un peu idéalisé, il n'en reste pas moins que la mère a cette capacité innée de mettre le bonheur de son enfant avant le sien propre, en ce sens elle est un modèle pour tous les êtres humains. On dit dans le bouddhisme tibétain qu'à cause de la multiplicité des réincarnations, tous les êtres que nous rencontrons ont été nos mères dans une vie antérieure. Dans le christianisme on parlera plutôt de frères. Le but est le même, nous habituer à une relation non-duelle avec les autres. Le développement de l'altruisme est une voie de salut pour le psychisme humain, et constitue, avec l'attention, une des deux qualités fondamentales qui forment le socle d'une éthique authentique.*

**b) Séminaire Thème : 'Apaiser le mental.'**

*Le stress actuel vient non seulement du travail à faire à l'extérieur, mais d'une dispersion mentale majeure. Pourtant, l'attention est comme un muscle, elle peut être développée. Ce travail se fait mieux en se réconciliant avec son corps et son esprit, en apprenant à s'unir à sa pratique. Grâce à des pratiques de rajayoga et de shamata (méditation d'apaisement) et jhanas (absorptions) bouddhistes, en particulier avec le souffle naturel, ou passant par les*



*canaux d'énergie, Jacques Vigne nous donnera des instruments pour nous relier de plus en plus directement au lieu de paix en nous.*

Contacts : Rosalie SCOTTIS 04 42 49 18 11 – Secrétariat : Caroline Hervé : 06 32 38 93 26 - [caroline.herve@yahoo.fr](mailto:caroline.herve@yahoo.fr) et [assoicietmaintenant13@gmail.com](mailto:assoicietmaintenant13@gmail.com) :



## *Luxembourg*

**9-10 Novembre 2019 – Luxembourg** avec la *FNELY* (Fédération des Enseignants de yoga au Luxembourg) - weekend avec Jacques Vigne sur le thème :

### ***ENTRAINER L'ESPRIT ET EDUQUER LE COEUR.***

"Au niveau de l'esprit, la compréhension qu'on en a pourra se traduire en exercices spécifiques pour l'entraîner et le modeler. Cette transformation doit passer dans notre réalité affective, qui est comme un enfant devant être éduqué par cette mère qu'est l'esprit. Quand ces deux niveaux complémentaires sont développés, nous devenons un *yoga-yukta*, comme on dit dans la Bhagavad-Gîta, quelqu'un qui s'est "attelé" au joug du yoga et a cultivé de façon satisfaisante son propre champ. Nous devenons de meilleures personnes de tous les points de vue. N'est-ce pas là un des sens profonds de notre venue sur cette terre?"

L'organisateur est la FNELY - Site : [www.yoga-federation.lu](http://www.yoga-federation.lu)  
Contact : Françoise Clostre ([fclostre@internet.lu](mailto:fclostre@internet.lu)).





## *France*

**15-16-17 novembre 2019 – Week-end à Besançon** avec l'Union Comtoise de Yoga  
Contact : Dominique BART

**INFO UCY** Voici le programme du week-end animé par **JACQUES VIGNE** :

**Vendredi soir** : conférence à 20 h

**Samedi matin** : atelier de méditation 10 h à 12 h :

**Samedi après-midi et dimanche toute la journée** : stage

**Week-end complet** : Une réduction vous est offerte si vous désirez faire toutes les activités (Conférence, atelier découverte et stage).

### **LIEU et DÉROULEMENT DU WEEK END :**

- **Salle Maison quartier St Claude 5 rue Jean Wyrsh à Besançon :**
  1. **CONFÉRENCE à 20 H Vendredi 15**
  2. **ATELIER de MÉDITATION de 10h à 12 h Samedi 16 matin**
- **STAGE - Salle « La St Claude » 37 rue Francis Clerc à Besançon**
- **du SAMEDI 16 (après midi) au DIMANCHE 17 (journée)**
- **Accueil samedi 13h30 (Pratique : 14h à 18h30) - Accueil dimanche 8h45 (Pratique : 9h à 12h30 et 14 h à 16h) –**

## **Thèmes**

---

### **Thème de la conférence du vendredi 15 novembre 2019 à 20h:**

L'humanité évolue, est beaucoup mieux informée et réfléchit plus vite, elle a de plus en plus de mal à croire à des formes religieuses aux racines archaïques et souvent peu raisonnables. Pourtant, le besoin de transformation intérieure auquel répondent en partie les religions traditionnelles, reste entier chez l'homme moderne. Cela implique de développer clairement des méthodes de travail sur soi qui puissent être valables pour tous, agnostiques ou croyants. Il y a un mouvement considérable

dans ce sens-là depuis une vingtaine d'années, on dit par exemple que la « religion » qui se développe le plus aux États-Unis, c'est la méditation. Il est important cependant que l'expansion en quantité ne se fasse pas aux dépens de la qualité, ni à n'importe quel prix. Jacques Vigne développera les différents niveaux de ces questions.

**Stage du samedi et dimanche** avec des temps de questions et réponses, **sur le thème :**

## **Méditation laïque**

### **Méditations pratiques et scientifiques en s'aidant de l'équilibre des systèmes sympathique et parasympathique.**

Notre tonicité vitale de base et nos émotions sont fondées sur le système autonome. La relaxation profonde est une mise en route du « tonus vagal », l'attention étant reliée, elle, à une certaine stimulation du système sympathique, et les états profonds de conscience à une « stimulation duelle » des deux systèmes. Cela donne une grille de lecture assez simple pour organiser les pratiques de méditation, non pas qu'on invente des pratiques vraiment nouvelles par rapport aux traditions du yoga, du *védanta* ou de la méditation bouddhiste, mais on comprend maintenant plus clairement leurs effets sur le cerveau. Cela motive l'homme moderne à pratiquer. Une bonne vigilance à propos de cet équilibre du système végétatif permettra de garder notamment l'équilibre, et comme le funambule, de ne pas tomber d'un côté ou de l'autre, c'est-à-dire ni dans la somnolence, ni dans l'excitation.

### **A propos de Jacques Vigne**

Les méditations proposées par Jacques sont solidement fondées sur la tradition. Il apporte, en plus, avec son regard de médecin psychiatre, davantage d'explications précises par rapport aux liens avec la psychologie et la neurologie moderne, et il utilise aussi l'imagerie qui favorise la transmission pédagogique.

Il est l'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* (en réédition au Relié).

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. Essayiste, pédagogue en méditation profonde et en yoga interne (raja yoga), il est un puits de connaissance et transmet avec authenticité sa passion lors de séminaires en Europe.

**Renseignements : Martine OEHL : Tel : 06 33 08 90 34 ou  
Mail [yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)**

Contact Dominique Bart

<http://www.franchecomteyoga.com> - [yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

**Ou par tél. 03 81 81 26 64 - N'hésitez pas à téléphoner pour vous renseigner pendant les heures de permanence : 03 81 82 37 45**



**18 au 21 Novembre 2019 - Nans sous Sainte Anne (25330 Doubs)** au gîte Lison des Sources – Conférence le 18 au soir et ‘Mini Retraite’ les 19-20-21

Prix : 240€ (en pension complète)

**Conférence à 19h30**

*Thème : Comme je m’aime, comme je me nourris.*

*En savoir plus sur les troubles du comportement alimentaire*

**Intervenants : Dr Jacques Vigne, auteur du livre ‘La faim du vide’ -**

**Co-animation : Sandrine Rolando et Alexia Michel pour bien-être, développement personnel et yoga**

- Agenda possible :

- \* Introduction: que sont les TCA, les chiffres, les challenges thérapeutiques rencontrés...
- \* La réponse thérapeutique traditionnelle
- \* La réponse thérapeutique alternative, naturelle et complémentaire,
  - \*\* L’approche holistique: nourrir le corps, l’esprit et l’âme,
  - \*\* La méditation / sujet de l’anxiété,
  - \*\* Le yoga: introduction des 8 limbs of yoga & koshas, illustration du mode de vie soutenant la pleine santé par le yoga, exemples d’exercices,
  - \*\* la spiritualité,
  - \*\* la créativité,
- \*Q&A
- \*Collation

**Les jours de mini-retraite:**

**Ateliers théoriques et pratiques sur la méditation, le yoga et la créativité principalement**

**Contacts/organisation – infos/réservations : Alexia Michel**

[<alexiaforthegood@gmail.com>](mailto:alexiaforthegood@gmail.com)

Sandrine R. Lison Des Sources [<sandrine@lisondessources.com>](mailto:sandrine@lisondessources.com)



**22-23-24 novembre 2019 – Caen – Avec Véronique Vauvrecy**

*La transformation des émotions, le yoga du mariage intérieur et le védanta.*

**Transformer ses émotions par la méditation / Le mariage intérieur**

« Les émotions sont une force en nous, elles peuvent mener au meilleur et au pire dans notre quotidien. Il ne s'agit pas de les refouler, mais de les transformer, et pour cela les traditions, en particulier celles du yoga, ont diverses approches (...) ». Le Dr Jacques Vigne nous fera pratiquer non seulement selon les lignes de son ouvrage '**Le mariage intérieur**' (Albin-Michel, 2001, Le Relié, 2010) mais aussi selon la perspective bouddhiste avec des pratiques précises d'apaisement (shamata) et d'observation (vipassana) des émotions.

**Conférence** : vendredi 22 novembre / 20 h / 10 €

Organisée par l'association Pyralumi / Maison de quartier Centre, 7 bis rue Neuve Bourg l'Abbé.

**Séminaire** : 3 jours 120 € / 2 jours 90 € / 1 jour 50 € - 9h30 - 12h30 / 14h - 17h

Organisé au Centre d'Animation La Butte, 31 rue Louis Robillard.

**Contact et Réservations**

Conférence : [pyralumi@gmail.com](mailto:pyralumi@gmail.com) - 06 77 39 65 33 - [pyralumi.e-monsite.com](http://pyralumi.e-monsite.com) - [facebook.com/pyralumi](https://facebook.com/pyralumi)

Stage : Véronique Vauvrecy par sms 06 78 08 92 47 ou par mail : [jacquesvigne14@gmail.com](mailto:jacquesvigne14@gmail.com)



*Belgique*

**28 Novembre 2019 – Bruxelles** - Chez TETRA au Centre des Sources – conférence de Jacques Vigne sur 'l'Équanimité'- A 20h

## **L'équanimité**

Chacun cherche le bonheur, mais considère naïvement qu'il ne devrait lui advenir ou qu'il ne devrait penser uniquement qu'à des choses positives. Quoi faire quand les choses négatives surviennent, ce qui est bien sûr inévitable ? Développer l'équanimité. Cela revient à réinstaller un flux très régulier de l'énergie au-delà des blocages qui proviennent du fait qu'on s'accroche aux expériences agréables et qu'on se fige contre celles qui sont désagréables. On atteint ainsi un état de pensée positive ouverte et sans naïveté, et une joie subtile au-delà du plaisir et de la souffrance. On se prépare à l'équanimité en nous entraînant systématiquement à sentir que ce qui nous fait envie, ou peur, est essentiellement impermanent, c'est à-dire fragile, facilement « cassable ».

La conférence sera suivie d'une méditation guidée, et d'un temps de questions-réponses

Contact : Martine DORY

**TETRA asbl**

Rue Kelle 48 – 1200 Bruxelles

Tél: +32-2-771.28.81 (ma-ve de 9h30 – 12h30)

[www.tetra.be](http://www.tetra.be)



**Fin Novembre-Décembre 2019**

**30 novembre au mardi 3 décembre 2019 – Belgique à Lasnes**

**Et Conférence à Tetra - (soit le 28, soit le 29 novembre)**

## **L'équanimité**

Chacun cherche le bonheur, mais considère naïvement qu'il ne devrait lui advenir ou qu'il ne devrait penser uniquement qu'à des choses positives. Quoi faire quand les choses négatives surviennent, ce qui est bien sûr inévitable ? Développer l'équanimité. Cela revient à réinstaller un flux très régulier de

l'énergie au-delà des blocages qui proviennent du fait qu'on s'accroche aux expériences agréables et qu'on se fige contre celles qui sont désagréables. On atteint ainsi un état de pensée positive ouverte et sans naïveté, et une joie subtile au-delà du plaisir et de la souffrance. On se prépare à l'équanimité en nous entraînant systématiquement à sentir que ce qui nous fait envie, ou peur, est essentiellement impermanent, c'est à-dire fragile, facilement « cassable ».

**La conférence sera suivie d'une méditation guidée, et d'un temps de questions-réponses.**

Pour le stage :

## **Se soigner par la méditation sur l'impermanence et la fluidité.**

Nous souffrons de blocages psycho-spirituels qui se reflètent dans le corps sous forme de tensions et de barrages énergétiques. Le travail d'auto-guérison se déroulera donc logiquement en deux phases qui, en pratique, se succèdent rapidement : identifier où sont les blocages et libérer leur énergie pour la faire circuler. On arrivera ainsi petit à petit à un sentiment de fluidité immobile qui a pour autre nom « sagesse ». Le hatha-yoga aide en général à développer cette fluidité, et la méditation pratiquée très proche du corps permet d'aller dans des niveaux de plus en plus subtils d'expérience de ce flux. Ce libre écoulement de *prāṇa* a, d'un côté, à voir avec la santé selon l'acupuncture, et de l'autre avec la vacuité selon le bouddhisme, dans la mesure où l'absence d'obstacles sur le passage de l'énergie correspond déjà à une forme de vide.

### **Premier jour : samedi 30 novembre**

*Relaxer exactement où sont les tensions à la racine des images mentales*

Un vieil adage de la méditation traditionnelle dit : « Là où est le poison, là aussi est le remède ; ». Notre corps vécu est parsemé de blocages comme un parcours d'embûches, il est bon de les identifier en quelque sorte un à un à pour pouvoir les relaxer complètement, les rendre comme vides, et permettre à l'énergie piégée dans ses sortes de petites boîtes que représentent les blocages de recommencer à circuler. Le *hathayoga* va dans ce sens, le balayage des yeux qui est déjà très présent dans la tradition de la danse indienne puis a été redécouvert par la méthode de l'EMDR est aussi puissant. La prise de conscience des zones aveugles, sans sensations autour des zones de tensions permet également un rééquilibrage naturel.

### **Dimanche 1er décembre**

*Retour à soi, retour au Soi*

Si on veut avoir à la fois la clarté d'esprit et l'intensité pour pouvoir nettoyer ses blocages intérieurs, la première condition est de réussir à s'intérioriser, ce qu'on appelle dans le yoga le *pratyahara*. L'intériorisation pour le *Raja yoga*, le yoga méditatif, consiste beaucoup à ramener vers l'intérieur l'énergie qui a tendance à partir vers l'extérieur dans le stress, vers les mains et les pieds par exemple pour le combat ou la fuite. Ensuite, on la fait pénétrer dans l'axe central et s'élever jusqu'au 3e œil. Ce ne sera pas trop d'une journée pour bien lancer ce travail de fond.

### **Lundi 2 décembre :**

*Ouvrir nos canaux d'énergie*

Chaque blocage, aussi minime soit-il, donne lieu à une ouverture de nouveaux canaux d'énergie. Cependant, le *Raja-yoga* a développé 3 canaux d'énergie principaux, celui central et les 2 latéraux. Leur réunion au niveau du 3e œil, du cœur ou d'autres centres correspond au mariage intérieur. Notre mental est agité car le féminin intérieur recherche le masculin, et vice versa. Grâce à la convergence des canaux d'énergie, on obtient *Yogānanda*, la félicité du yoga qui est soutenue par la félicité de l'union des canaux au-dedans.

### **Mardi 3 décembre**

*Dissoudre les pensées dans la lumière sonore du silence.*

Notre erreur de base est de solidifier nos pensées, de les coaguler, à ce moment-là notre esprit qui était onctueux et fluide se met à être « acidulé », comme du lait qui vient de tourner. Chaque idée, aussi laide soit-elle, recèle un peu d'espace et de lumière, et le travail est de relier ce petit espace et cette petite lumière au Grand espace et à la Grande lumière de notre vraie nature. Cette pratique peut

être effectuée systématiquement à travers les sensations du corps, mais aussi dans l'espace de l'esprit qui est à la fois dans et en dehors du corps. Les formes tombent à ce moment-là comme des abat-jour de lampes, et la lumière de « l'ampoule » peut rayonner dans tout l'espace. On en arrive ainsi à toucher du doigt l'expérience du troisième soutra de Patanjali, « L'observateur repose dans son essence

Contact : Huguette Amrit Declercq, Présidente de l'Association Atlantide 16 rue Bois-Paris 1380 LASNE – [www.atlantideasbl.org](http://www.atlantideasbl.org) - Fixe : 0032-26 33 12 66 - Portable : 0032-498 50 00 72 - [info@atlantideasbl.org](mailto:info@atlantideasbl.org) – [huguette.amrit@skynet.be](mailto:huguette.amrit@skynet.be)



## *France*

### **6-7 et 8 Décembre 2019 - Vannes avec Emile Lozevis**

Le 6 décembre à 20h30 **conférence** sur le thème '**Comment guérir les blessures du passé**' Au Palais des Arts, à Vannes

Le 7 et 8 décembre **stage** de 9 à 12h et de 14 h à 17h- 3 rue de la loi à Vannes

**Contacts** : Emile LOZEVIS – 4 Impasse du Cap – 56860 Séné – Tel : 06 44 92 26 29 ou 02 97 42 75 09 – [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr)



**Lundi 9 décembre 2019 – Landerneau – Avec Henriette Chalm – Trois heures de méditation suivies d'une conférence de Jacques Vigne.**

**Contact** : [lilipennec@gmail.com](mailto:lilipennec@gmail.com)



**Vendredi 13 et Samedi 14 décembre 2019 – Concarneau – Au Pôle Nautique –**  
Place de la Croix - Conférence et stage avec le Dr Jacques VIGNE.

**Vendredi 13** : conférence à 19h30 '**Méditations laïques et ouverture du cœur**'  
(Entrée 10€)

**Samedi 14** : **Stage pratique** de 9h à 12h et de 14h à 17h

Contact : 06 07 97 43 85 – [jalayoga.concarneau@gmail.com](mailto:jalayoga.concarneau@gmail.com) -  
<http://jalayoga.jimdo.com> - <http://yogasolidarity.org>



**14 décembre 2019 au soir : Rennes – Conférence à 20h30**  
**15 : journée de stage**

**Conférence le 14 au soir sur '*Comprendre l'anxiété*' :**

Quand le stress devient chronique, il se transforme en détresse, et en anxiété. Les techniques psycho-corporelles, le yoga et la méditation sont en bonne place dans la liste des méthodes thérapeutiques possibles. Notre vraie nature est la paix, si nous nous abstenons de faire des erreurs stratégiques et tactiques dans la gestion de nous-mêmes, nous demeurerons dans cet état fondamental, sans nous fabriquer artificiellement toutes sortes de frayeurs inutiles. Le point principal est d'être dans la justesse des actions, des paroles et des pensées. Si on arrive à cela, on n'a plus rien à craindre de soi-même, et par une sorte d'extension naturelle du monde extérieur. Comme disait le Bouddha dans son sutra sur la solitude véritable, les deux foules que nous devons réellement craindre, ce sont les foules des pensées du passé et de l'avenir. Le retour méditatif au présent devient alors le traitement de fond.



## **ATELIER 'Pratiques pour stabiliser la NON-PEUR' (Abhaya) :**

Il s'agit d'une solution profonde à l'anxiété. Pour y parvenir, un bon nombre de compréhensions partielles et de techniques pratiques sont bien utiles. La non-peur, quand elle est bien ressentie, est éminemment thérapeutique. Une première manière de développer la non-peur est de revenir constamment à une posture qui soutient ce sentiment, pour cela le zen est une très bonne école. Aussi en revenant au corps, on peut observer de façon répétitive les localisations de la peur, on les détend et remet de l'énergie dans les zones complémentaires qui correspondent à la non-peur. Une troisième façon de travailler est par le rêve éveillé, en dépassant les peurs qui y remontent. Une quatrième méthode plus fondamentale est de ne pas laisser le mental "s'écraser" dans un coin de l'espace du corps ou de l'esprit, mais de toujours revenir à une perception globale dans l'ici et maintenant. C'est la méthode de la non-dualité, du *vedânta* en Inde ou du *Dzogchen* chez les Tibétains.

### **Concernant les tarifs et les lieux :**

Pour la conférence du samedi 14 décembre : elle aura lieu à 20h30 au CCBR de RENNES situé au N°2 rue des Veyettes 35200 RENNES. Tarif : 10 € tarif plein, 7€ tarif adhérents et 3 € petits budgets, (*sur justificatif*).

Et pour le stage du dimanche 15 décembre : il aura lieu à ORGERES de 9H30 à 12H30 et de 14H00 à 17H00. Tarif plein : 60 € journée et 35 € ½ journée. Tarif réduit : 40€ (*demandeurs d'emplois, étudiants*)

Règlements à l'ordre de : Association Namaste.

**Réservation auprès de Béatrice BERTHELOT - 06 30 22 24 58**

<[beatrice@namasteyogarenessud.fr](mailto:beatrice@namasteyogarenessud.fr)> - <http://namasteyogarenessud.fr>



**Samedi 21 décembre 2019 - Au Dojo, à Issy Les Moulineaux**, pratique de méditation de 18H à 19H. Pause. Et conférence vers 19H30 sur le thème '*La méditation pour se libérer des blessures du passé*'. Puis questions/réponses.

Le tarif sera sans doute : 15 euros la méditation d'une heure, et 15 euros la conférence. (Encore à confirmer)

**Contact : [anneherault.108@gmail.com](mailto:anneherault.108@gmail.com)**



**Du Jeudi 26 à 15h au mardi 31 décembre 2019 à 15h – Epernon –** Retraite de méditation au Prieuré de Saint-Thomas qui bénéficie d'un cadre exceptionnel de verdure et de calme (à 2h de Paris en train ou 40 minutes en voiture)

[www.prieure-saint-thomas.fr](http://www.prieure-saint-thomas.fr)

Thème : ***Des méditations d'apaisement à la non-dualité***

Il y a de nombreux degrés dans l'apaisement : dans le yoga de Patanjali on parle de la série de l'intériorisation, la concentration, la méditation et l'absorption profonde (*samadhi*), et dans le bouddhisme on parle de *shamathâ*. Ces processus ont beaucoup à voir, et l'absorption profonde s'accompagne de modifications du souffle, qu'elles soient spontanées ou induites. Les visualisations et les mantras peuvent, bien sûr, contribuer à cet apaisement. Celui-ci représente comme un savon qui permet de nettoyer les « tâches » diverses et variées qui remontent pendant la méditation. Les Tibétains affirment que quand l'apaisement est bien maîtrisé, tous les dharmas sont dans la paume de la main, c'est-à-dire que toutes les autres méditations deviennent efficaces, car on a la concentration pour les pratiquer. Tenzin Palmo insiste sur l'approfondissement de ces méditations d'apaisement pour une transformation réelle de notre psychisme. Juste observer, bien que très utile, n'est pas suffisant. Quand le mental s'arrête en profondeur, sa purification et son expansion non-duelle, qu'on l'appelle védânta ou dzogchen, viennent presque spontanément. Jacques nous enseignera les pratiques qui vont dans ce sens de l'apaisement, sans oublier de développer les correspondances de ces méditations du point de vue de la psychologie moderne.

- **Florence Pittolo**, psychologue formée avec Anne Ancelin-Schützenberger et qui a travaillé avec le 17ème Karmapa et Kalou Rinpoché, animera une session d'une heure par jour.

- Chèque d'arrhes de 50€ à mettre à l'ordre de Jacques Vigne et à envoyer à Amandine Dhuïque-Mayer, 106 cours de Vincennes, 75012

Contact : Amandine Dhuïque Mayer : [amandeve@gmail.com](mailto:amandeve@gmail.com) – 06 74 72 56 83 – (A joindre de préférence par email).



**Janvier 2020**

**3-4-5 Janvier 2020 – Cordes sur Ciel –**

**3 janvier : Conférence** le premier soir à 19h30 à la Maison de Mâ Anandamayî sur le thème '**Connaître sa propre nature**' avec l'appui de Mâ : *'Qui ne s'intéresse ni aux vices, ni aux vertus, ni aux devoirs, ni aux plaisirs, ni à la richesse, est libre... Regarde de la même façon les futilités et les choses importantes... Est libre du bien-être et de la douleur... Connaît sa propre Nature'*  
(Participation libre)

**4-5 janvier : Stage** (participation au stage par donations, comme chez Mâ)

**Contact : Jean-Jacques Enjalbert :** [simple.ananda@gmail.com](mailto:simple.ananda@gmail.com)



**6 Janvier 2020 – Toulouse –** Conférence le soir – Restaurant Saveur Bio

**7 Janvier 2020 –** Départ pour Chanteloube (Monastère Bouddhiste) jusqu'au 10 au matin

**Contact: Sylvia Lassy** [sylvia.lassy@wanadoo.fr](mailto:sylvia.lassy@wanadoo.fr)



## 10-11 Janvier 2020 – Saintes avec Martine Pujol

Pour la conférence du vendredi soir : *‘L’ouverture du cœur et la méditation altruiste*

*Le but des pratiques spirituelles est de diminuer le sens de l’ego et de développer cette non-dualité avec le monde et l’absolu qui fait que l’éthique devienne complètement naturelle : on ne nuit pas aux autres, de même que la main ne nuit pas, a priori, aux autres parties du corps. Pour nous aider, il y a à la fois la compréhension donnée par les méditations analytiques et l’intensification de l’altruisme donné par des méditations de focalisation sur cette qualité.*

*Le hatha-yoga aussi, en apprenant à aller au-delà des peurs par rapport au corps et à l’esprit, en faisant circuler l’énergie et en ouvrant la poitrine physiquement commence pour aider à l’ouverture du cœur. La méditation altruiste doit dans l’idéal devenir aussi naturelle qu’inspirer et expirer.*

Pour le stage : *‘Mieux comprendre les racines de la tristesse et réveiller la joie intérieure’*

**Posture**, souffle, exploration des principales racines corporelles de la tristesse et de la joie. Mantra et pensées positives. Le « trépied » de la transformation de soi : sensation, parole, visualisation. Guérir le mental ou guérir du mental ?

**Vipassana** : approfondissement : méditation de « déplacer l’arbre » c’est-à-dire changer les racines corporelles de la tristesse en racines de joie.

**Les canaux d’énergie** : la tristesse comme obstacle, la joie comme espace sans obstacle. L’anxiété ferme non seulement la gorge, mais la narine. L’ouverture de la narine fermée comme archétype de la levée des obstacles. **Trouver le passage de la tristesse vers la joie.**

Réservation recommandée - Contact : Martine Pujol - Association Bulles de Clown -  
Tel 06 86 84 51 46 – [bullesdeclown@gmail.com](mailto:bullesdeclown@gmail.com)



**15 au 17 Janvier 2020 – Guéthary (près de Biarritz) –** Trois jours de séminaire dans la maison de famille de Célya Gruson-Daniel – De 18h à 21h30 – Sur le sujet prévu ‘Méditation et neurosciences, entre théorie et pratique’

Séminaire du 15 au 17 janvier 2020 à Guéthary : trois soirées de méditation et de conférences de 18h à 21h30 sur la thématique "méditation et neurosciences : entre théories et pratiques"

Ces trois soirées seront l'occasion de séances pratiques méditatives, accompagnées de réflexions théoriques pour se questionner sur la place de la méditation et du yoga aujourd'hui, à la croisée entre savoirs traditionnels et savoirs scientifiques contemporains.

L'accueil se fera dès 17h15 pour celles et ceux qui souhaitent prendre un goûter et découvrir les ouvrages de Jacques Vigne.

Nombre limité de places : 12 personnes participantes.

Pour réservation et informations supplémentaires contactez Célya Gruson-Daniel [celyagd@gmail.com](mailto:celyagd@gmail.com)

Célya est co-fondatrice de [HackYourPhD](#), #OpenScience community, ainsi que de [DRISS](#) Digital Research in Science and Society. Elle est, non seulement chercheuse, mais aussi enseignante au Centre Shivananda du Bd Magenta à Paris.

Contact : [celyagd@gmail.com](mailto:celyagd@gmail.com) - 06 87 56 72 18



**18-19 janvier 2020 – Hossegor** – Rencontre co-animée avec Catherine VELLA, (épouse du pianiste Marc VELLA), qui donnera un enseignement sur la 'Voix' alors que Jacques Vigne le donnera sur 'l'Ecoute du silence'.

Lieu : Yoga Searcher Hossegor – 164 Chemin de Pouchucq – 40230 Bénésse-Maremmes – [www.yogasearcher-hossegor.com](http://www.yogasearcher-hossegor.com) – Tel : +33 (0) 587245 06 et +33 (0)6 33277649 – Email : [contact@yogasearcher-hossegor.com](mailto:contact@yogasearcher-hossegor.com)

Contact pour tous détails : Caroline Escartefigues - [carocarola@yahoo.fr](mailto:carocarola@yahoo.fr)



## **Samedi 25 janvier 2020 – Salies de Béarn - Conférence et Atelier sur le thème**

### ***‘Pratiques pour stabiliser la NON-PEUR’ (Abhaya) :***

Il s'agit d'une solution profonde à l'anxiété. Pour y parvenir, un bon nombre de compréhensions partielles et de techniques pratiques sont bien utiles. La non-peur, quand elle est bien ressentie, est éminemment thérapeutique. Une première manière de développer la non-peur est de revenir constamment à une posture qui soutient ce sentiment, pour cela le zen est une très bonne école. Aussi en revenant au corps, on peut observer de façon répétitive les localisations de la peur, on les détend et remet de l'énergie dans les zones complémentaires qui correspondent à la non-peur. Une troisième façon de travailler est par le rêve éveillé, en dépassant les peurs qui y remontent. Une quatrième méthode plus fondamentale est de ne pas laisser le mental "s'écraser" dans un coin de l'espace du corps ou de l'esprit, mais de toujours revenir à une perception globale dans l'ici et maintenant. C'est la méthode de la non-dualité, du *vedânta* en Inde ou du *Dzogchen* chez les Tibétains.

**Tarifs : 10 euros la conférence et 40 euros la journée.**

**Contact : Eva Pottier - [evapottier@yahoo.fr](mailto:evapottier@yahoo.fr) - 06 24 45 71 12**



## **25 soir et 26 janvier 2020 – Pau avec Geneviève Michaud-Elain**

### **Conférence le 25 Janvier 19h30 ‘Comprendre l’anxiété’ : (10€)**

Quand le stress devient chronique, il se transforme en détresse, et en anxiété. Les techniques psycho-corporelles, le yoga et la méditation sont en bonne place dans la liste des méthodes thérapeutiques possibles. Notre vraie nature est la paix, si nous nous abstenons de faire des erreurs stratégiques et tactiques dans la gestion de nous-mêmes, nous demeurerons dans cet état fondamental, sans nous fabriquer artificiellement toutes sortes de frayeurs inutiles. Le point principal est d’être dans la justesse des actions, des paroles et des pensées. Si on arrive à cela, on n'a plus rien à craindre de soi-même, et par une sorte d'extension naturelle du monde extérieur.

### **ATELIER 9h30-17h30 ‘Pratiques pour stabiliser la NON-PEUR’ (Abhaya) : (40€)**

Il s'agit d'une solution profonde à l'anxiété. Pour y parvenir, un bon nombre de compréhensions partielles et de techniques pratiques sont bien utiles. La non-peur, quand elle est bien ressentie, est éminemment thérapeutique. Une première manière de développer la non-peur est de revenir constamment à une posture qui soutient ce sentiment, pour cela le zen est une très bonne école. Aussi en revenant au corps, on peut observer de façon répétitive les localisations de la peur, on les détend et remet de l'énergie dans les zones complémentaires qui correspondent à la non-peur. Une troisième façon de travailler est par le rêve éveillé, en dépassant les peurs qui y remontent. Une quatrième méthode plus fondamentale est de ne pas laisser le mental "s'écraser" dans un coin de l'espace du corps ou de l'esprit, mais de toujours revenir à une perception globale dans l'ici et maintenant. C'est la méthode de la non-dualité, du vedânta en Inde ou du Dzogchen chez les Tibétains.

**Lieu :** Dojo des Arts – 11 rue de Bordeu – PAU (Près du foirail) – Possibilité de repas végétariens dans un restaurant proche

**Contact :** Geneviève Michaud-Elain : [gelain@orange.fr](mailto:gelain@orange.fr) - Tel 06 12 84 74 95



## Février 2020

**Dimanche 2 Février 2020 - Gretz** (Seine et Marne): avec Jacques Vigne au Centre Védantique Ramakrishna - 64, Bd Victor Hugo- 77220 Gretz Armainvilliers – Tel : 01 64 07 03 11 – [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) - (Gare de Gretz Armainvilliers – Ligne de Tournan par la Gare de l'Est)

### Conférence à 14h30 : Védanta, non-dualité et silence

La dualité entraîne les chocs, la peur et finalement le bruit. La méditation de non-dualité résout les oppositions dans la limpidité du silence. Elle est inclusive, si l'on n'inclut pas tout, c'est de nouveau une fausse note, donc un bruit, le bruit du sectarisme. Le silence, c'est d'être seul en face du Seul. A l'inverse, l'excès de messages et de bruits peut mener au burnout celui qui ne sait pas les gérer. Avant le grand silence du *samadhi*, un ralentissement de l'activité mentale de base est très utile, elle permet de retrouver énergie et clarté d'esprit. Jacques, qui a passé 9 ans quasi continus proche de l'ashram de Mâ Anandamayî à Hardwar et a fréquenté souvent son ermitage près d'Almora dans l'Himalaya, nous évoquera les bénéfices de la retraite silencieuse. Il se réfèrera aussi en particulier à l'expérience de deux grands retraitants de l'Himalaya, Swami Vijayânanda qu'il a fréquenté pendant 25 ans et Tenzin Palmo qu'il fréquente toujours.

Jacques a écrit 17 livres sur la psychologie spirituelle, dont **La mystique du silence** Albin Michel, 2003, qui est réédité régulièrement.

Contact : [centre.vedantique@wanadoo.fr](mailto:centre.vedantique@wanadoo.fr)



## **7-8-9 Février 2020 à Montbrison – Week-End d'enseignement avec Jacques Vigne**

**Conférence** prévue le **vendredi 7** à partir de 19h30;

### ***Méditer pour entraîner l'esprit et éduquer le cœur***

"Au niveau de l'esprit, la compréhension qu'on en a pourra se traduire en exercices spécifiques pour l'entraîner et le modeler. Cette transformation doit passer dans notre réalité affective, qui est comme un enfant devant être éduqué par cette mère qu'est l'esprit. Quand ces deux niveaux complémentaires sont développés, nous devenons un *yoga-yukta*, comme on dit dans la Bhagavad-Gîta, quelqu'un qui s'est 'attelé' au joug du yoga et a cultivé de façon satisfaisante son propre champ. Nous devenons de meilleures personnes de tous les points de vue. N'est-ce pas là un des sens profonds de notre venue sur cette terre ?"

**Stage du samedi 8** : horaires prévus de 9h à 18H

**Stage du dimanche 9** : idem

### **« De la relaxation à la vacuité : comment se libérer des blessures du passé et ouvrir l'espace de la conscience au présent »**

Ce qui obstrue notre progrès et notre claire vision intérieure est un ensemble de tensions chroniques : pour les dépasser, on peut travailler directement sur la vacuité, en tant que justement relaxation complète de ces tensions. On peut déjà effectuer la méditation sur les contraires comme indiquée dans les 'yoga sutra' de Patanjali. Pour cela des mouvements lents d'oscillation de la tête (comme le pratiquait régulièrement Swami Vijayânanda, le maître de Jacques en Inde), le balayage des yeux (comme on le fait en danse indienne et en EMDR) ainsi qu'une respiration de faible amplitude à partir d'un arrêt poumons vides sont de grandes aides. Si en plus de revenir au présent, on médite sur le fait qu'il n'a pas d'existence réelle, on progressera grandement en lâcher-prise et en sagesse au quotidien.



**Tarif : 40€ la journée** et moins si difficultés.

**Lieu :** Centre de yoga : 10 rue Henri Pourrat – 06 23 70 08 99

**Inscriptions et contacts :** Marie-Pierre BAYLE

[info@yogamontbrison.fr](mailto:info@yogamontbrison.fr) : 06 23 70 08 99 – Site : [www.yogamontbrison.fr](http://www.yogamontbrison.fr)

(Cours de yoga – Formation approfondie en Natha-Yoga -)



**14 au 18 Février 2020 – A Salinelles (Gard)** avec Corinne Thébault – Week-End de méditation –

- 19h \*Vendredi soir 14 février 2020 : Conférence : « Comment les expériences profondes transforment notre cerveau »

« Une idée finalement perverse, c'est ce postulat très fréquent et qui n'est guère remis en question : 'Nous ne pouvons pas vraiment changer'. Il sape l'envie même de se transformer, et donc les chances d'amélioration intérieure. Ce postulat est maintenant battu en brèche non seulement par la notion récente de plasticité cérébrale en général, mais aussi par des recherches sur les possibilités de changements rapides, profonds et durables qu'on peut appeler illumination au sens large.... »'

\* Samedi 15 au mardi 18 février : Ateliers : « Cœur, respiration, parole, une alliance puissante pour changer notre intérieur. »

« Un grand nombre de recherches ont montré l'efficacité de la cohérence cardiaque pour diminuer de façon efficace le stress. En faisant des variations sur cette méthode de base avec, par exemple, la cohérence cardiaque brève où l'on aspire sur deux battements de cœur et on expire de même, on rejoint des pratiques de yoga très anciennes qui permettent de rentrer dans des états de conscience profondément apaisés et de ce fait thérapeutiques. Si on ajoute une parole rythmée par les battements de cœur et la respiration, l'effet de transformation du psychisme en est grandement augmenté. Jacques Vigne exposera ces concepts et nous les fera expérimenter. Il a développé ce thème dans son récent livre : ' *Pratique de la méditation laïque* ' »

Organisé par Corinne Thébault - [chandra-yoga.org](http://chandra-yoga.org) -

Conférence : 6 euros (gratuite pour les personnes qui participeront aux journées.)

Tarifs libres et conscients : entre 30 et 70 euros la journée.

Inscriptions : Envoyez un acompte de 30 euros à l'ordre de Jacques Vigne à Association Chandra 250  
Chemin Ferré 30250 SALINELLES

Hébergement : nous contacter.

Renseignements et contacts : [yogasalinelles@gmail.com](mailto:yogasalinelles@gmail.com) - 06 07 98 50 50 Corinne



**18 Février 2020 - Le Colet-sur-Dèze** - Intervention à la salle municipale de  
l'Osveraie - 48160 Le Colet-sur-Dèze - Le mardi 18 février de 18h à 20h, avec  
Danielle Trébuchon.

Sur le thème : '*Dissiper la tristesse et éveiller la joie intérieure*' : 1h de méditation  
guidée, 1 h d'échanges.

Contacts : [danielletrebuchon@orange.fr](mailto:danielletrebuchon@orange.fr) – 06 22 94 55 76



**19 Février 2020 – Lyon – Conférence** à 19h sur le thème :

### **Méditer et vivre dans le monde : une joyeuse alchimie**

Jacques Vigne a une formation de psychiatre et rencontre beaucoup de groupes différents lors de ses tournées en France et ailleurs dans le monde. Il a observé qu'une bonne partie de la souffrance actuelle dans la société venait d'un manque de spiritualité du travail, et de façon plus générale de l'action. Ces questions sont mises de côté dans une éducation nationalisée-

laïcisée-aseptisée, et elles sont laissées aux soins des parents qui n'ont guère de temps pour s'occuper de tout cela. On se retrouve donc devant un grand vide alors que la spiritualité dans l'action est une question centrale. Nous sommes sur cette terre pour répondre à cette question. Tout peut être transformé pour servir de progrès spirituel, c'est un dénominateur commun aux voies spirituelles et Jacques se réfèrera en particulier aux textes de la tradition bouddhiste tibétaine sur le changement de l'attitude de l'esprit, en nous commentant certaines de leurs pensées : les énergies négatives qui paraissent apparemment des obstacles mais sont des aides : y faire face, en fait, stimule notre force intérieure. De même, les énergies positives peuvent être réellement des obstacles en induisant l'attachement et la somnolence. La clé de tout cela est d'agir en oubliant qu'on est l'acteur, en laissant une spontanéité, un flot naturel accomplir ce qui est juste à travers nous, et quelque part sans nous. Le miracle dans tout cela, c'est qu'on s'aperçoit progressivement que tout se met à fonctionner de meilleure façon...

Lieu : Université Uclj (en plein centre-ville de Lyon) : Uclj, Campus St Paul, 10 Place des Archives, Lyon 2è.

La capacité des salles est de 360 à 550 places.

Liens pour la communication à partager :

Site internet : <https://augurart.wordpress.com/category/ateliers/evenement/jacques-vigne-meditation-et-vivre-dans-le-monde-une-joyeuse-alchimie/>

Billetterie : <https://www.yesgolive.com/augurart/conference-jacques-vigne>

Événement Facebook : <https://www.facebook.com/events/516654755798507/>

Contact: **Audrey HADORN** - AugurArt <[audrey.hadorn@augurart.com](mailto:audrey.hadorn@augurart.com)>  
+ 33 (0)6 26 64 25 49 - [www.augurart.com](http://www.augurart.com)



*Suisse*

**21-22 Février 2020 – Genève pour 'Yoga 7'**

**Conférence le vendredi 21 février** : 20h-22 sur le thème '*Méditation et neurosciences : entre théorie et pratique*'. Ce sera l'occasion de partager les résultats principaux des études sur la méditation. Elles montrent que celle-ci, pratiquée régulièrement, peut transformer non seulement le fonctionnement du cerveau, mais aussi son anatomie, et installer des nouveaux traits cérébraux de façon stable. La conférence se terminera par 15 mn de méditation guidée.

**Séminaire samedi 22 février** : 9h-12h30 et 14h-17h30 – Thème '*Revisiter différentes pratiques méditatives et respiratoires à la lumière des neurosciences*'. Nous développerons en particulier différentes techniques qui permettent de stimuler en même temps les systèmes sympathique et parasympathique. Il y a actuellement 5400 études publiées dans les journaux scientifiques sur méditation, médecine et psychologie et 4950 sur yoga, médecine et psychologie. Jacques Vigne développera en particulier comment les pratiques peuvent rééquilibrer le système nerveux autonome, ce qui a une action de fond sur toutes sortes de problèmes non seulement psychosomatiques, mais purement psychiques, on s'en aperçoit de plus en plus.

**Contact** : [info@yoga7.com](mailto:info@yoga7.com)  
<https://www.yoga7.com/events/categories/seminaires/>



**23 Février au soir - au 28 Février 2020 – 'A Ciel Ouvert' Chardenoux** (accueil des stagiaires le 23 à partir de 17h et fin du stage le 28 février 17h).

#### *Mystique du silence et non-dualité*

Ramana Maharshi disait que le silence était l'océan où les fleuves de toutes les religions venaient confluer.

Nous aurons des pratiques de méditation sur le son du silence, avec des références à la tradition chrétienne (Logos, Verbe), soufie, juive hindoue (*nâda*) et bouddhiste. Jacques Vigne s'appuiera sur son livre « *La mystique du silence* » et donnera aussi des explications physiologiques sur le son du silence qui aideront à mieux comprendre la pratique. Quand celle-ci en vient à la question "Qui écoute?", elle débouche naturellement sur la non-dualité et sur une perception plus immédiate de la nature de l'esprit. Jacques nous livrera un savoir technique pour s'approcher et se familiariser avec ce type d'expériences, en référence non seulement avec le *védanta*, mais aussi avec le *dzogchen*, la non-dualité tibétaine, dans les limites de sa compréhension de ces sujets profonds.

Contact : [evelyne.chevillat@acielouvert.org](mailto:evelyne.chevillat@acielouvert.org) - [www.acielouvert.org](http://www.acielouvert.org)

Domaine de CHARDENOUX - 30 rue de CHARDENOUX - 71500 Bruailles (près de Louhans) 03 85 60 09 89



**Week-End du 29 Février-1er Mars 2020 – Paris - Venue et stage de Jacques Vigne dans le nouvel espace** à La Lila 36, avenue du maréchal Juin 93260 Les Lilas, Métro Mairie des Lilas

Thème : *‘Méditation, joie et action’* – De 9h15 à 17h15

**Contact : Pauline Lorenceau** - tel 06 70 74 00 54 - 36 avenue du Marechal Juin 93260

**Pauline Lorenceau - le Journal du Yoga**

25, rue de la grange aux belles-75010 Paris

36, avenue du Marechal Juin 93260 - Les Lilas

M : + 33 (0)6 70 74 00 54

[pauline.lorenceau@lejournalduyoga.com](mailto:pauline.lorenceau@lejournalduyoga.com) - et [renaud.cellier@lejournalduyoga.com](mailto:renaud.cellier@lejournalduyoga.com)



*Allemagne*

**Mars 2020**

**Week-end du 7-8 mars 2020 à Munich**, qui sera précédé par une **conférence le vendredi soir 6 mars en fin d'après-midi** à l'Institut Français.

### **Conférence du vendredi 06 mars 2020 de 18h à 20h :**

#### **« Arrêter le mental ou bien l'observer tel qu'il est »**

*Il s'agit d'une question-clé qui a été discutée en profondeur dans la tradition de l'Inde. Patanjali définit le Yoga comme l'arrêt des vagues du mental, mais parle juste après d'un observateur qui continue donc à exister quand le mental reprend.*

*Y aurait-il un niveau « méta-mental » qui permette d'être totalement conscient à la fois de l'observateur immobile et du mental en mouvement ? Cette conférence donnera Des éléments traditionnels pour éclairer ces points, avec quelques références aux Neurosciences, en particulier à nos neurones-miroirs qui nous donnent une capacité De dédoublement interne fondamental pour notre spécificité d'êtres humains. Jacques Vigne abordera aussi la question controversée de savoir si l'esprit est dans le cerveau comme le disent les scientifiques, ou est simplement connecté, comme la lumière qui dépend jusqu'à un certain point seulement du bouton qui l'allume, comme le disent les traditions.*

### **Samedi 07 mars 2020**

#### **Citta nirodha, l'arrêt du mental – Ralentir le fonctionnement intérieur pour voir plus clairement le fond**

*Le mental est d'un côté volatil, et d'un autre aussi difficile à casser qu'une noix. Pour ce faire, on a besoin comme dans un casse-noix de deux pressions en sens opposés mais complémentaires : la focalisation comme dans dharana-dhyana-samadhi, et l'observation joyeuse comme dans le chid-ananda du védānta, la félicité de la conscience. La focalisation est comme un savon, l'observation permet de faire ressortir les taches pour les mettre en contact avec le savon : c'est le contact entre les deux qui est efficace. Cette capacité de s'observer soi-même est appelée maintenant métacognition à la fois par les neuroscientifiques, les psychiatres et les philosophes, elle est considérée comme le couronnement de l'évolution des espèces dans l'esprit humain. L'observation pure n'est pas suffisante, l'absorption pure ne l'est pas non plus.*

***Dans les sessions pratiques***, Jacques Vigne guidera des méditations pour favoriser un ralentissement et une mise à distance de l'agitation mentale, en évitant de se fixer sur des parties du corps et de l'esprit et en revenant constamment à une perception globale de l'espace, à l'intérieur de notre organisme, aussi bien qu'à l'extérieur. Un esprit qui médite correctement est beau comme un avion en plein ciel, un esprit qui est distrait est moche comme un avion qui s'écrase. La mauvaise nouvelle, c'est qu'on s'écrase très, très souvent. La bonne nouvelle, c'est qu'à chaque fois on peut ressusciter...

### **Dimanche 08 mars 2020**

#### **Comment les expériences profondes transforment notre cerveau**

(Reprendre confiance dans notre capacité à changer)

*Une idée finalement perverse, c'est ce postulat très fréquent et qui n'est guère remis en question : « Nous ne pouvons pas vraiment changer » Il sape l'envie même de se transformer, et donc les chances d'amélioration intérieure. Ce postulat est maintenant battu en brèche non seulement par la notion récente de plasticité cérébrale en général, mais aussi par des recherches sur les possibilités de changements rapides, profonds et durables qu'on peut appeler illumination au sens large, et qui sont plus fréquents qu'on ne pense quand on*

*définit ce terme comme nous venons de le faire. Connaître par exemple des synthèses comme celles du Pr Andrew Newberg (un professeur de psychiatrie américain pionnier des études neuroscientifiques sur la méditation) How Enlightenment Changes the Brain permet de redonner de l'espoir à des sujets enserrés de tous côtés par une société aussi dispersée que dispersante, et qui essaient de s'intérioriser comme ils le peuvent.*

**Conférence:** Le vendredi 06 mars 2020 de 18h00 à 20h00 à  
l'Institut Français - Kaulbachstrasse 13 - 80539 Munich

**Ateliers** des samedi 07 et dimanche 08 mars 2020 de 9h30 à 17h00  
Dojo SEIN - Schwanthalerstraße 91 - 80336 Munich.

**Contact : Pascale Lorenc** [lorencp@freenet.de](mailto:lorencp@freenet.de)



## *Belgique*

**Week-End du 14-15 mars 2020 – A Bruxelles avec le R.Y.E. (Groupe de Recherche sur le Yoga dans l'Education en Belgique)**

**Stage sur le thème "Les yamas et niyamas entre psychologie et spiritualité"**

Les observances du yoga ne sont pas des commandements moraux, mais la manifestation spontanée des qualités d'un vrai méditant. Elles représentent une économie d'énergie subtile qui permet d'intensifier sa pratique intérieure. Pour les enseignants, des pratiques de méditation par exemple d'observation et de connaissance du lien sensations-corporelles et mental l'aideront considérablement à pouvoir être en miroir de l'enfant et ainsi approfondir la communication avec lui. Dans ce sens, Jacques parlera des travaux du Dr Barbara Frederickson (Love 2.0, préface de Matthieu Ricard), et du point de vue méditation, à la fois des pratiques d'observation et de développement de l'altruisme. Il racontera aussi des histoires de la tradition de l'Inde.

D'autres thèmes seront abordés, comme '*Retrouver confiance en soi*' ou '*Comment développer l'attention*'.

Le Dr Jacques Vigne est psychiatre et spécialiste de l'Inde où il a passé le plus clair de son temps depuis une trentaine d'année. Il a écrit 18 livres dont le fil directeur est la psychologie spirituelle et la méditation.

Né en 1956, Jacques Vigne a étudié la psychiatrie à Paris, a ensuite exercé pendant une période en Algérie, et depuis 27 ans, il vit la plupart du temps en Inde. Il y a suivi l'enseignement de Swami Vijayânanda, disciple français de Mâ Anandamayî, et il a écrit une série de livres dont le fil conducteur est la psychologie spirituelle et la mystique comparée. Il est édité chez Albin-Michel, au Relié, et sont parues chez Accarias ses traductions *Soi* de l'Asthavakra Gîtâ, un grand texte védântique, et *Dans le soleil du Soi*, une anthologie de textes du sage indien du XXe siècle, Swami Râmatîrtha. Certains de ses livres sont parus en langue étrangère. On trouvera nombre de ses écrits et son programme de séminaires en France et de voyages en Inde sur son site [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) Quand il est en Inde, il est souvent en ermitage dans l'Himalaya, et reçoit de temps en temps des groupes désireux de mieux connaître avec lui l'Inde spirituelle.

Contact : Elodie Di Bono - [ellodye@hotmail.com](mailto:ellodye@hotmail.com) – [www.ajnayoga.be](http://www.ajnayoga.be) – 02/3322770  
(du lundi au vendredi, de 9h à 18h)

R.Y.E. Groupe de Recherche sur le Yoga dans l'Education en Belgique, depuis 1991, propose des formations aux acteurs de l'éducation pour intégrer le yoga à l'école – [www.ryebelgique.be](http://www.ryebelgique.be)



***En raison des événements liés au confinement pour coronavirus***

***Début des annulations des rencontres  
et programmes en visio-conférences***

Italie

**21-22 Mars 2020 - Parme** - Week-end avec la '*Federazione Italiana Yoga*' dans les locaux de l'Université de Parme. Les détails seront confirmés rapidement. Le Thème général est : **"aspects scientifique et thérapeutique de la méditation"**.



## **Yoga, méditation et neurosciences.**

Étant une tradition millénaire, l'efficacité du yoga a déjà été vérifiée par des centaines de générations. Cependant, la modernité nous permet d'affiner le système de vérification reliant les données expérientielles et les données physiologiques et psychologiques. Le nombre d'études scientifiques publiées sur le yoga vient de dépasser les 5000, et sur la méditation les 6500. Jacques Vigne nous fera une synthèse de tout cela dans la mesure de ses connaissances, et donnera les points communs et les différences entre les deux approches, laïque et spirituelle, du yoga et de la méditation.

Contact : [antoniettarozzi3@gmail.com](mailto:antoniettarozzi3@gmail.com)

**Annulé**



*France*

**27-28-29 Mars 2020 – Paris - Conférence le 27 et stage de Yoga et Méditation**

**Reporté au 21-22 Novembre 2020**

**Le Vendredi 27 mars à 19h30 - Conférence**

**Adresse :** 75 rue Alexandre Dumas - Paris 20°

Métro Avron, Alexandre Dumas, Nation

Tarif = 8€ et 2€ (pour les sans-emplois, étudiants et autres..)

Le règlement se fera sur place directement.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, l'accueil se fera dès 19h.

Organisatrice: Filla Brion - Mail : [filla.brion@gmail.com](mailto:filla.brion@gmail.com)

(sms : 06 08 89 64 83)

**Conférence : Prévenir la dispersion mentale et le burnout par la méditation et l'éveil de la joie intérieure**

L'homme moderne est fier de sa capacité à communiquer rapidement, mais l'effet secondaire général de cette capacité est une incapacité à communiquer avec soi-même, une difficulté et un épuisement. La dispersion vers l'extérieur n'est pas une tendance nouvelle, les animaux et les hommes préhistoriques l'avaient déjà, reste à savoir comment inverser la tendance dans une pratique méditative au quotidien et dans une certaine réorganisation de sa vie, en particulier en apprenant à économiser son énergie, par une sorte d'écologie intérieure bien menée et en réveillant cette joie qui est synonyme de vraie vie. Jacques Vigne abordera en particulier les aspects pratiques de ces sujets, et guidera une méditation à la fin de la conférence, avant les questions-réponses.

## **Samedi 28 et Dimanche 29 Mars de 9h à 18h : Stage de Yoga et Méditation.**

### **Lieu du stage :**

Fondation de la Maison de Tunisie - 45 A, Boulevard Jourdan, 75014. Paris

### **RER B : arrêt « cité universitaire »**

Tarif pour les deux jours 160€

Inscription obligatoire.

Nombre de place limité

Organisatrice : filla Brion - [filla.brion@gmail.com](mailto:filla.brion@gmail.com) - (SMS : 06 08 89 64 83)

### **Thème :**

#### **L'arrêt du mental : du repos anti-stress aux expériences spirituelles profondes**

Notre cerveau depuis une centaine de milliers d'années a vu ses zones frontales responsables de la prévision de l'avenir tripler de volume. Ceci est bien sûr un avantage évolutif, mais crée souvent une pollution mentale qui nous encombre avec une foule de pensées à propos d'un avenir qui n'est pas encore, sans compter d'un passé qui n'est plus. Le véritable arrêt du mental ainsi que la véritable solitude intérieure est de se tenir à l'écart de ces deux foules. Jacques nous indiquera toutes sortes de techniques pratiques, physiques, respiratoires et mentales pour au moins freiner le mental et en passant nous donnera les grandes lignes du lien historique entre les Yoga Sutra de Patanjali et la méditation bouddhiste, par exemple à propos de la notion centrale de *nirodha*, arrêt du mental, qui pour les bouddhistes est synonyme de *nirvana*.

Pour tout renseignement et inscription merci d'adresser un mail à:

[filla.brion@gmail.com](mailto:filla.brion@gmail.com)

Organisatrice : Filla Brion (SMS : 06 08 89 64 83)

Possibilité d'assister par visio-conférence

**(Voir liens en début de programme) et Voir 21-22 Novembre 2020**



**Lundi 30 Mars 2020 – Landerneau** – Avec Henriette Chalm - 3 cours de 16h30 à 20h et conférence à 21h30. Initiation à la méditation pour les élèves d'Henriette qui termine en fin juin pratiquement quarante ans d'enseignement de yoga, elle a 80 ans et 150 élèves, elle enseigne pratiquement gratuitement et trouve malgré tout les moyens de soutenir de façon importante l'association Humanitaire Himalaya. Jacques a tenu à retourner à Landerneau pour être avec eux en cette période de transition, une de ses élèves de longue date va reprendre le flambeau et assurer la continuité.

**Contact :** [lilipennec@gmail.com](mailto:lilipennec@gmail.com)

<https://yoga-a-landerneau-97.webself.net/accueil> (Annulé)



**Avril 2020**

**1<sup>er</sup> Avril 2020 – Concarneau** avec Christine Camus

Contact : [jalayoga.concarneau@gmail.com](mailto:jalayoga.concarneau@gmail.com) (Annulé)



**3 au 6 Avril 2020 – Savigné l'Evêque (Près de Le Mans - 72)**

**Conférence le 3 au soir :** *"Comment les expériences profondes transforment notre cerveau"*

**Stage-atelier les 4-5-6 :** *"Cœur, respiration, parole, une alliance puissante pour changer notre intérieur. "*

### **Déroulé détaillé du programme**

- \*Vendredi 3 avril – 20h00 : Conférence : « *Comment les expériences profondes transforment notre cerveau* »

« Une idée finalement perverse, c'est ce postulat très fréquent et qui n'est guère remis en question : 'Nous ne pouvons pas vraiment changer'. Il sape l'envie même de se transformer, et donc les chances d'amélioration intérieure. Ce postulat est maintenant battu en brèche non seulement par la notion récente de plasticité cérébrale en général, mais aussi par des recherches sur les possibilités de changements rapides, profonds et durables qu'on peut appeler illumination au sens large.... »'

\* Samedi 4 à Lundi 6 avril : Ateliers : « *Cœur, respiration, parole, une alliance puissante pour changer notre intérieur.* »

« Un grand nombre de recherches ont montré l'efficacité de la cohérence cardiaque pour diminuer de façon efficace le stress. En faisant des variations sur cette méthode de base avec, par exemple, la cohérence cardiaque brève où l'on aspire sur deux battements de cœur et on expire de même, on rejoint des pratiques de yoga très anciennes qui permettent de rentrer dans des états de conscience profondément apaisés et de ce fait, thérapeutiques. Si on ajoute une parole rythmée par les battements de cœur et la respiration, l'effet de transformation du psychisme en est grandement augmenté. Jacques Vigne exposera ces concepts et nous les fera expérimenter. Il a développé ce thème dans son récent livre : *'Pratique de la méditation laïque'* »

✚ Evènement organisé bénévolement par l'association Yoga Bien Etre  
[Yoga Savigné L'Evêque]

- ✚ Stage non résidentiel
- ✚ Inscription recommandée (nombre de places limitées)
- ✚ Possibilité d'assister à un, deux ou trois jours (priorité de réservation aux participants des trois jours)
- ✚ Repas pris sur place et tiré du panier (possibilité de réchauffer sur place)
- ✚ Pausas boissons offertes par l'association

**Inscription :**

Consulter le site de l'association pour les conditions d'inscription et retirer le bulletin :

<http://assoyogasavigne72.wixsite.com/yoga-savigne72>

ou **Contacter :**

Patricia DHEILLY – [patricia.dheilly@club-internet.fr](mailto:patricia.dheilly@club-internet.fr) 06.30.18.27.77

Catherine TARDIF – [cathytardif@orange.fr](mailto:cathytardif@orange.fr) / 06.98.81.84.82.

**Annulé**



**7- 8 Avril 2020 – Rennes - Avec Béatrice Berthelot**  
Interventions des mardi 7 et mercredi 8 avril 2020 **RENNES SUD ET RENNES**  
**CENTRE**

**Stage annulé mais maintenu par visio-conférence**

**Mardi 7** : Ecole Publique Henri Matisse, rue du Patis (entre le bar PMU et le « Point 21 » **35830 LAILLE**. L'atelier aura lieu dans la salle Méli/Mélo (salle de motricité de l'école maternelle publique)

**Mercredi 8** : au LAVOIR n°26 rue de Léon «35000 **RENNES CENTRE** » (la rue de Léon se trouve à 10 mn à pied de la station de métro « Gare SNCF ». Petite salle privée dans un beau lieu sur les bords de vilaine.

**Ateliers de 3 heures** pour ces deux dates : entre **19H00 et 22H00** / **THEME** : **'Guérir l'anxiété'**

**TARIF** : 30 € (20 € pour demandeurs d'emploi et étudiants) ;

**CONTACT et RESERVATIONS** : Béatrice BERTHELOT - TEL: 06 30 22 24 58

[beatrice@namasteyogarennessud.fr](mailto:beatrice@namasteyogarennessud.fr) - <http://namasteyogarennessud.fr>

Remplacé par visio-conférences suivantes:

*Mardi 7 avril et mercredi 8 avril de 18h à 19h*  
**'Guérir l'anxiété'**

<https://zoom.us/j/3050782130?pwd=cWFhUVFub1lrYlJ4WEoxTEI4WTdQQT09>

ID de réunion : 305 078 2130

Mot de passe : 787937

**Présentation du thème** : L'anxiété est un facteur de souffrance chronique alors que nous avons tout pour être heureux. La solution pour en sortir est déjà dans la correction de notre comportement avec moins de dispersion et d'avidité mais aussi dans un retour au corps qui permet d'identifier très rapidement les tensions musculaires reliées à la peur et de les dissoudre dans l'espace intérieur.

Jacques Vigne nous enseignera ces pratiques qui trouvent leur source entre tradition et psychologie.

Réunion zoom :

**Cette conférence, initialement prévue pour le groupe de Béatrice BERTHELOT, professeure de yoga près de Rennes—sera donc faite en ligne de façon ouverte**

[berthelot.beatrice@gmail.com](mailto:berthelot.beatrice@gmail.com) - <http://namasteyogarennessud.fr>



**9 Avril au soir et 10 Avril 2020 – Guérande** avec Véronique Gravouille  
Contact : [veronique.gravouille@wanadoo.fr](mailto:veronique.gravouille@wanadoo.fr) (Annulé)



**11-12-13 Avril 2020 – Stage résidentiel à Nantes, au Domaine de Chalonge**  
(25km de Nantes) avec Nicole Archambault. Magnifique programme en préparation  
sur le thème :

Stage reporté à la Toussaint à Nantes  
Mais maintenu pour Pâques par visio-conférence

**Stage de Pâques 2020 animé par Jacques Vigne et Andreas Freund**  
***‘Méditation et expérience vécue : vers une science de la manifestation’***

*Ce stage résidentiel vise à éclairer la manière dont notre vie intérieure se manifeste à l'extérieur et à l'inverse, comment l'expérience extérieure influe sur notre vie intérieure. Comprendre cette dynamique en boucle sans début ni fin est essentiel pour devenir les créateurs conscients de notre vie, de vivre pleinement notre individualité tout en évoluant dans le monde autour de nous dans la fluidité, la paix, l'harmonie.*

*Une véritable compréhension passe par une approche globale, aussi bien mentale que psycho-physique et méditative. L'approche intégrale proposée dans ce stage se fonde non seulement sur la sagesse millénaire du yoga mais aussi sur les révélations et aboutissements de la science moderne, la science quantique. Elle insiste sur une pratique concrète pour que les concepts ne restent pas théoriques mais puissent s'intégrer dans notre vie de façon cohérente et durable.*

*Les éléments constituant cette science de la manifestation seront clairement expliqués utilisant des outils tels que l'attention, l'observation, l'intention, la focalisation, les mouvements et postures de*

*yoga, des méditations immobiles et en mouvement, et aussi par la présentations en images des concepts quantiques modernes tels que l'intrication, le vide quantique, information et énergie, lumière et vibration sous forme d'un diaporama qui facilite l'intégration du fond philosophique sous-jacent.*

*Ainsi les participants découvriront que la science est une forme de méditation et que la méditation est une forme de science, non dans le sens classique d'un outil de recherche purement intellectuel, mais moyennant un vécu global qui inclut les sensations physiques, émotionnelles, voir des expériences spirituelles. Ils vivront l'évidence que les sciences occidentales peuvent être perçues comme un aboutissement des traditions et enseignements anciennes, que le nouveau se crée au carrefour de ces deux quêtes de la vérité, et que ce point originel de toute création de la réalité se trouve en nous comme le centre vital.*

*Aucune connaissance préalable n'est requise. Même au contraire, nous ne demandons rien d'autre qu'une ouverture d'esprit, qu'une soif d'apprendre et de comprendre, qu'un désir de transformer et élargir les perceptions de nous-mêmes et du monde, pour se laisser surprendre par l'inattendu quoique déjà connu. Les deux premiers jours seront consacrés à l'exposition des concepts et à la pratique des outils. Pendant le troisième jour nous approfondirons les sujets qui auront émergés des questions posées auparavant.*

**Co-animé par Jacques Vigne et Andreas Freund**

***'Méditation et expérience vécue: vers une science de la manifestation'.***

**Samedi : Yoga et méditation comme instrument de l'objectivation intérieure**

De même que cela n'aurait aucun sens d'étudier la biologie avec un télescope ou l'astronomie avec un microscope, de même la science du monde intérieur nécessite ses propres instruments: deux types de méditation sont fondamentaux:

- 1. La focalisation**
- 2. L'observation**

La première sert à agrandir les phénomènes pour les prendre en conscience, la seconde, permet de les comprendre sans les déformer.

La pratique conjuguée des deux nous fait parvenir à une science de la première personne, où nous sommes à la fois le sujet et l'objet. Cette étude nous conduit à comprendre le fonctionnement du mental centré sur l'ego source de tous les problèmes, ainsi que le souligne l'adage zen: "méditer c'est étudier l'égo, étudier l'ego c'est l'abandonner"

Pour Andreas Freund, physicien quantique, la méditation permet de manifester notre vraie nature et de créer ou de révéler nos qualités profondes. Elle représente un sommet de l'évolution, en ce sens que grâce à la neuroplasticité elle permet de changer même notre cerveau. Pour lui, la méditation est un acte de création dans l'intervalle silencieux qui relie le monde intérieur et extérieur. Quand je la nomme, je n'y suis plus, si je ne la nomme pas, elle n'existe pas non plus. Méditer c'est éditer une nouvelle version de moi, c'est " m'éditer". Je suis créateur du *bindu*, point de



transformation ou de transmutation, charnière reliant ces mondes en mouvement d'un va et vient perpétuel, le co-créditeur de la réalité, le médiateur entre Terre et Ciel.

### **Dimanche - L'expérience de la manifestation à travers le point *bindu* et son *n da* (son du silence)**

**Jacques Vigne** développera les aspects pratiques de la méditation sur le *bindu* (  la fois lumineux et sonore). Pour le yoga les deux sont tellement liés qu'il existe une *Upanishad* nommée 'n da bindu Upanishad'. La focalisation sur le *bindu* correspond à une stimulation sympathique et la dissolution dans le *n da*   une dissolution dans le parasympathique. La pratique simultanée des deux, conduit à une co-stimulation des deux systèmes, cette dernière, d'après les neurosciences induit la méditation profonde.

**Andreas Freund** exposera sa vision du *Bindu*, sa fonction essentielle de transformation du lumineux en supra lumineux, du psychologique au spirituel et développera cette notion d'intrication , découverte importante de la mécanique quantique, qui permet de représenter et d'exp rimer cet entrelacement entre intérieur et extérieur, entre le haut et le bas, qui converge en un point lumineux et sonore, écoulement sonore d'instant en instant, et pour le méditant qui l'expérimente instant de grèce, comme une culmination instantanée et éternelle de son niveau d'être, en dehors du temps, qui le remplit d'une joie divine créateur-créature.

**Lundi de Pâques : Les pratiques et réflexions de synthèse émergeront de ce troisième jour des travaux élaborés précédemment par Jacques et Andreas et par les questions émanant des participants.**

### **Horaires**

07h30-08h00	Jacques : Hathayoga pranayama
08h00-09h00	Jacques
09h15	Petit déjeuner
11h00-12h00	Andreas
12h00-13h00	Jacques et Andreas
13h15	Déjeuner
15h30-16h30	Andreas
16h30-17h00	Pause
17h00-18h00	Jacques
18h00-19h00	Andreas et Jacques
19h15	Diner
20 45-21h15	Méditation silencieuse

### **Bulletin d'inscription**

A retourner à Nicole Archambault, 53 rue des Rochettes, 44 000 Nantes / 06 23 830 850

Je m'inscris pour :

☐ ☐ Le forfait résidentiel : enseignement + 3 nuits + repas + soirée festive : 370 à - [www.lechalonge.com](http://www.lechalonge.com)

☐ ☐ Le forfait pour externes : enseignement + repas + soirée festive : 300 à

☐ ☐ La soirée festive uniquement (repas et concert) : 15 à ( nombre de participants illimité)

*Domaine du Chalonge, le Chalonge, 44 810 H ric*

Nom ..... Prénom ..... Tel

.....

E-mail .....

Je joins un chèque de ..... si adhérent à Yogarasa ou de ..... si non adhérent.  
Je libelle mon chèque à Yogarasa.  
Le retourner à Nicole ARCHAMBAULT, 53 rue des Rochettes, 44000 Nantes / 06 23 83 08 50  
[nicole@archambault.in](mailto:nicole@archambault.in)

### **Quelques livres pour se préparer à ce stage:**

*How to finish with the tabou of the objectivity?* Allan Wallace  
*Choosing the reality* et en français *Science et Bouddhisme- à chacun sa réalité* par B. Allan Wallace  
*L'inscription corporelle de l'esprit* Francisco Varela  
*The Science of Meditation* Richard Davidson et Daniel Goleman (Penguin, 2017)

Contact : Nicole ARCHAMBAULT - [nicole@archambault.in](mailto:nicole@archambault.in) - [www.yogarasa.fr](http://www.yogarasa.fr) - 06 23 83 08 50 - 02 40 29 35 96.

### **Stage reporté à la Toussaint à Nantes**

### **Mais maintenu par Visio-conférence pour Pâques :**

La visio-conférence et visio-pratique ci-dessous viendra au moment prévu pour le stage de Pâques près de Nantes avec Nicole Archambault et l'association *Rasayoga*. Le stage lui-même est reporté dans les mêmes conditions au weekend de la Toussaint.

**Samedi 11 avril 2020 de 15h à 17h**

Vous êtes invités à une réunion Zoom planifiée. Co-animée par Jacques Vigne et Andreas Freund  
**'Méditation et expérience vécue: vers une science de la manifestation'**. On y abordera les sujets :  
*Yoga et méditation comme instruments de l'objectivation intérieure et expérience de la manifestation à travers le point bindu et son nâda (son du silence)*

<https://zoom.us/j/3050782130?pwd=cWFhUVFub1lrYlJ4WEoxTEl4WTdQQT09>

**ID de réunion : 305 078 2130**

**Mot de passe : 787937**



**14 au soir et 15 avril 2020 - La Croix Valmer et Cogolin** – Avec Jacques Vigne et Eve Lefrancq (Médecin cardiologue) - Conférence le soir du mardi 14 suivie d'une journée de méditation le mercredi 15, sur le thème :

## ***Méditation altruiste, Neurosciences et Cœur***

**Stage remplacé par visio-conférence**

**\* Conférence 14.04.2020 à 20 h 00**

- Lieu [Salle des fêtes Charles Voli, Place des palmiers, 83420 La Croix Valmer](#) - -**Tarif** : 8€ (2€ pour les chômeurs, étudiants et personnes en difficultés financières)  
Le règlement se fait sur place. Nombre de places illimitées.  
Signature des livres après la conférence

**\* Enseignement 15.04.2020 - - Horaires** : 09h00-12h 30, 13h30 -16h 30

- Lieu [Salle de réception de la Bastide Pisan, rue Heliodore Pisan, \(à côté de la crèche Pisan\), 83310 Cogolin](#).

- **Tarif** : 40 euros la journée, Thé, tisane offerts. Pause déjeuner libre 12h30 – 13h30 Inscription obligatoire pour la journée (nombre de places limité)

Pour s'inscrire :

Un chèque de 15 euros libellé à l'ordre de : HUMANITAIRE HIMALAYA.

Solde à régler sur place.

Dès réception de votre inscription, un e-mail de confirmation vous sera adressé.

En cas de désistement moins de 2 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé

Envoyer le chèque accompagné de votre nom, adresse, numéro de téléphone et e-mail, écrit lisiblement à : Dr Eve Lefrancq, 10 boulevard de Lattre de Tassigny, 83310 Cogolin

Contact : [seminaire83@gmail.com](mailto:seminaire83@gmail.com)

**Stage remplacé par visio-conférence suivante:**

***Mercredi 15 avril 17h 19h***

***Méditation altruiste, Neurosciences et Cœur.***

Il y a de nombreux liens entre cerveau et cœur, non seulement des connexions nerveuses mais aussi au niveau subtil, les méditations altruistes permettent la synchronisation de ces systèmes.

Jacques Vigne, psychiatre vivant en Asie nous présentera le point de vue traditionnel et scientifique.

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. Psychiatre, écrivain, pédagogue en méditation profonde et en yoga interne (raja yoga), il est un puits de connaissance et transmet avec authenticité sa passion lors de séminaires en Europe.

Cette conférence et pratique étaient initialement prévues à la Croix-Valmer sur la Côte d'Azur avec le groupe d'Eve Lefrancq, cardiologue très intéressée par la cohérence cardiaque et la méditation et de Florence Pittolo, psychologue qui a vécu en Inde et au Tibet. Elle sera maintenant ouverte en ligne

avec l'invitation suivante, il est conseillé de se connecter environ un quart d'heure avant le début, surtout si on n'a pas l'habitude du logiciel zoom

Sujet : Méditation altruistes, cœur et neurosciences

Heure : 15 avr. 2020 04:00 PM Paris

<https://zoom.us/j/3050782130?pwd=cWFhUVFub1lrYlJ4WEoxTEI4WTdQQT09>

ID de réunion : 305 078 2130

Mot de passe : 787937

*Voici les détails pratiques et le lien pour la prochaine session méditation en ligne guidée par Florence Pittolo le mardi 21/04,*

*La session débutera par un partage méditation parents - enfants à 17 h 00, merci de vous connecter 10 minutes à l'avance.*

*(A la fin de ce mail, un lien vers de merveilleuses histoires pour enfants écrites par Florence/Sahaj Neel, nom d'auteur)*

*Pour la session adulte qui suivra merci de vous connecter à la même date dès 18 h, ainsi tout le monde est installé pour débuter à 18 h15 (Fin 19h15)*

*Vos micros et vidéos seront coupés dès votre arrivée afin de permettre à tous de se centrer dès la connexion (et ce à la demande de certains d'entre vous). Nous garderons bien évidemment un temps d'échange questions/réponses à la fin de la session.*

FLOrence Pittolo vous invite à une réunion Zoom planifiée.

Sujet : Réunion Zoom de Florence Pittolo

Heure : 21 avr. 2020 17:00 PM Paris

Participer à la réunion Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/89239634314?pwd=a3VscDBxNXdwa1NvZU9lVhFMldSUT09>

ID de réunion : 892 3963 4314

Mot de passe : 086249

*Le week-end prochain : les sessions Voie d'éveil (en ligne) ouverte aux professionnels et méditants de longue date, le samedi 25.04 et le dimanche 26.04 de 15 h30 à 19 h, envoyez-nous un mail si vous êtes intéressés pour recevoir le programme détaillé.*

*Le mail pour s'inscrire aux prochaines, recevoir le programme, faire la demande une fois à l'adresse suivante :*

[seminaires83@gmail.com](mailto:seminaires83@gmail.com)

*Nb : Vous êtes conviés à partager ce lien (à copier/ coller dans le moteur de recherche) contenant de merveilleuses histoires:*

<https://sahaj-neel-tantra-de-la-non-dualite.webnode.fr/contes-pour-enfants-et-leurs-invites/>

*Contes pour enfants heureux, histoires à terminer comme on veut, petits temps de méditations en plus, voici pour commencer :*

*\* Adrien et les étoiles*

*\* Les promenades magiques d'Annaïs*

*et bientôt l'Histoire d'Ismaël!*



**16 Avril 2020 – Monaco-Menton – de 9h à 12h et de 14h à 17h30**

**Evènement annulé en Avril et reporté au lundi 28 septembre pour la conférence**

**Et mardi 29 pour le stage**

Pour le descriptif, le voici :

*Chacun a ses blessures dans le passé. La méditation permet déjà de les identifier clairement, et dans le même mouvement de commencer à les guérir. Les cicatrices des blessures psychiques sont aussi dans le corps sous forme de tensions*

*musculaires chroniques. La base de l'auto traitement est de les mettre en contact avec un état de relaxation profonde, qui peut être induit de différentes manières : petite respiration, mouvement de la tête, des yeux, comme en EMDR, stimulation des zones non ressenties comme en vipassana, méditation sur les opposés comme dans le yoga de Patanjali et aussi acceptation de ce qui est comme c'est, à la manière du védânta et de la non-dualité. Jacques Vigne nous donnera une idée concrète de ces pratiques par des méditations guidées suivies de questions-réponses.*

Lieu : Flavyoga 29 Avenue Cernushi porte d'entrée entre l'Hôtel de Paris et le magasin Proxy

Prix : 50€ pour la journée

Contact : [flavyoga@hotmail.fr](mailto:flavyoga@hotmail.fr) 06 50 41 10 60 (Annulé- Reporté)



**18 au 22 avril 2020 – Perpignan** - Avec Marie-Jo Bichonnier, dans les montagnes au-dessus de la ville dans le vieux Prieuré roman de Marcevol, à Arboussols, face au ciel et au Canigou, la montagne sacrée des catalans.

Stage remplacé par visio-conférences

**Samedi 18 et dimanche 19:** '*Pratique de méditations sur le son du silence*'

**Lundi 20 et mardi 21 :** "*Méditer et vivre dans le monde : une joyeuse alchimie*"

**Contact :** Marie-Jo Bichonnier – Association 'Les Voies du Yoga' :  
[lesvoiesduyoga66@gmail.com](mailto:lesvoiesduyoga66@gmail.com) - 07 70 19 35 98

Remplacé par les visio-conférences suivantes :

**Samedi 18 avril- 15h-17h :** '*Pratique de méditations sur le son du silence*'

'Pratique de méditations sur le son du silence', avec des références à la tradition chrétienne (Logos, Verbe), soufie, juive hindoue (nada) et bouddhiste. Jacques Vigne s'appuiera sur son livre « La mystique du silence » et donnera aussi des explications physiologiques sur le son du silence qui aideront à mieux comprendre la pratique. Les théologies ont tendance à diviser, mais l'écoute du silence réconcilie les pratiquants entre eux. De plus, en notre période d'excès d'informations, dont certaines toxiques, l'écoute du silence est un bon antidote.

Participer à la réunion Zoom

<https://zoom.us/j/3050782130>

ID de réunion : 305 078 2130

**Dimanche 19 avril - 15h - 17h : *'Non-peur et effacement des souvenirs problématiques'***

Cet effacement est relié à une relaxation profonde, une manière de l'atteindre est d'induire un trouble du sens de l'équilibre, soit par le balancement de la tête d'avant en arrière ou par le balayage latéral des yeux. Cette dernière méthode est utilisée par les danseurs de l'Inde, mais aussi redécouverte par l'EMDR. Jacques nous fera une synthèse de ces méthodes en y rajoutant une touche yogique sous forme d'un accompagnement respiratoire et d'une progression grâce au mouvement et à la respiration subtile

Participer à la réunion Zoom

<https://zoom.us/j/738711492>

ID de réunion : 738 711 492

**Lundi 20 et mardi 21 avril - 17h30 - 19h30 : *'Méditer et vivre dans le monde : une joyeuse alchimie'***

Jacques a une formation de psychiatre et rencontre beaucoup de groupes différents lors de ses tournées en France et ailleurs dans le monde. Il a observé qu'une bonne partie de la souffrance actuelle dans la société venait d'un manque de spiritualité du travail, et de façon plus générale de l'action. Ces questions sont mises de côté dans une éducation nationalisée-laïcisée-aseptisée, et elles sont laissées aux soins des parents qui n'ont guère de temps pour s'occuper de tout cela. On se retrouve donc devant un grand vide alors que la spiritualité dans l'action est une question centrale. Nous sommes sur cette terre pour répondre à cette question. Tout peut être transformé pour servir de progrès spirituel : les énergies négatives qui paraissent apparemment des obstacles mais sont des aides : y faire face, en fait, stimule notre force intérieure. De même, les énergies positives peuvent être réellement des obstacles en induisant l'attachement et la somnolence. La clé de tout cela est d'agir en oubliant qu'on est l'acteur, en laissant une spontanéité, un flot naturel accomplir ce qui est juste à travers nous, et quelque part sans nous. Le miracle dans tout cela, c'est qu'on s'aperçoit progressivement que tout se met à fonctionner de meilleure façon...

Participer à la réunion Zoom

<https://zoom.us/j/3050782130>

ID de réunion : 305 078 2130

**NOTE :**

La participation à ces méditations est libre, étant donné aussi les circonstances difficiles que nous traversons. Ceux qui voudraient cependant aider les projets soutenus par le Dr Jacques Vigne en Inde, à travers son association 'Humanitaire Himalaya' sont les bienvenus en cotisant sur

<http://www.leetchi.com/c/humanitaire-himalaya>

Pour connaître les activités de l'association : [www.humanitairehimalaya.com](http://www.humanitairehimalaya.com)



**25-26 avril 2020** – Dans la salle polyvalente de **Bettviller** – Stage avec Richard Lavergne

**Stages 2020 de Jacques VIGNE :**

Jacques Vigne, médecin psychiatre, vit en Inde depuis 30 ans. Ses méditations sont solidement fondées sur la tradition. Il apporte des explications précises sur les liens avec la psychologie et les neurosciences modernes. Auteur de 17 ouvrages sur le sujet, notamment, « Guérir l'anxiété », « Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation ». Son dernier ouvrage « Pratique de la méditation laïque » propose une vision de laïcité qui respecte l'apport des religions, tout en promouvant une méditation pour tous, dont les bénéfices sur la santé physique et mentale, sont de plus en plus reconnus scientifiquement. Rencontrer Jacques Vigne est une occasion de mieux comprendre et d'aborder des pratiques concrètes à la fois simples et profondes qui lient le corps et l'esprit.

**Samedi 25 Avril 2020** : Bettwiller (67)

**Abhaya, la non-peur : Un chemin d'auto-guérison et d'accomplissement de soi**

Les gens viennent souvent au yoga pour trouver une solution naturelle et à long terme à une anxiété de fond. Par ailleurs, dans les Upanishads, le Rishi Yajnavalkya associe clairement non-peur complète et réalisation. La première chose pour développer cette non-peur est de chercher sans cesse à être dans la justesse, vis-à-vis des autres comme vis-à-vis de soi-même. Pour cela, assurer une base



d'absence de crainte par rapport à son corps par une pratique bien consciente des postures est d'une grande aide. Par ailleurs, la méditation permet de plonger derrière les apparences, et permet d'identifier derrière une peur superficielle des enchaînements d'autres peurs plus profondes. De plus, entre corps et esprit, certains prânâyâma comme des formes de petite respiration peuvent aider à calmer en profondeur notre système végétatif, et donc à apaiser la base physiologique des peurs. Ils sont associés dans les textes yoga à une préparation au kevalya-kumbhaka, qui est considéré comme un état déjà très élevé dans la pratique. Jacques dégagera le meilleur de ce qu'il sait de psychologie et de méditation pour nous donner des instruments simples, pouvant être enseignés aux élèves, permettant de toucher du doigt ce que peut être abhaya, la non-peur.

**Dimanche 26 Avril 2020** : Bettwiller (67)

### « Méditer et vivre dans le monde : une joyeuse alchimie »

Jacques Vigne a une formation de psychiatre et rencontre beaucoup de groupes différents lors de ses tournées en France et ailleurs dans le monde. Il a observé qu'une bonne partie de la souffrance actuelle dans la société venait d'un manque de spiritualité du travail, et de façon plus générale de l'action. Ces questions sont mises de côté dans une éducation nationalisée-laïcisée-aseptisée, et elles sont laissées aux soins des parents qui n'ont guère de temps pour s'occuper de tout cela. On se retrouve donc devant un grand vide alors que la spiritualité dans l'action est une question centrale. Nous sommes sur cette terre pour répondre à cette question. Tout peut être transformé pour servir de progrès spirituel : les énergies négatives qui paraissent apparemment des obstacles mais sont des aides : y faire face, en fait, stimule notre force intérieure. De même, les énergies positives peuvent être réellement des obstacles en induisant l'attachement et la somnolence. La clé de tout cela est d'agir en oubliant qu'on est l'acteur, en laissant une spontanéité, un flot naturel accomplir ce qui est juste à travers nous, et quelque part sans nous. Le miracle dans tout cela, c'est qu'on s'aperçoit progressivement que tout se met à fonctionner de meilleure façon...

Contact : [richard.lavergne@sfr.fr](mailto:richard.lavergne@sfr.fr)



**Mai 2020**

**1<sup>er</sup> et 2 mai 2020 (peut-être le 3) : Paris - La Cité de la conscience, relié à A Ciel Ouvert, rue des Chanoinesses près de Notre-Dame.**  
**Stage sur la méditation laïque**

Contact : [www.lacitedesconsciences.fr](http://www.lacitedesconsciences.fr) - [aurelie.chalbos@gmail.fr](mailto:aurelie.chalbos@gmail.fr)



**8 Mai 2020 – Paris:** participation de Jacques Vigne au **Yoga Festival Paris** dans sa 7<sup>ème</sup> édition du **08 au 11 MAI 2020 au Paris Event Center** HALL A, ouvert sur les extérieurs.

**Annulé**

**Vendredi 08 mai 2020**

**Présence de Jacques Vigne en ouverture du Yoga Festival Paris :**

**Atelier sur réservation de 10h45 à 14h00**

**Conférence de 16h00 à 16h50.**

Contacts : [pauline.lorenceau@lejournalduyoga.com](mailto:pauline.lorenceau@lejournalduyoga.com) – 06 70 74 00 54

Salle La Lila - 36 Avenue du Maréchal Juin - 93260

[renaud.cellier@lejournalduyoga.com](mailto:renaud.cellier@lejournalduyoga.com)



**(Annulé)**



**10 Mai 2020 au soir au Jeudi de l'Ascension 21 Mai après le déjeuner – 10 jours de retraite pour la 4<sup>ème</sup> année à ANNOT (Alpes de Haute Provence – Arrière-Pays Niçoi**

*Retraite remplacée par visio-conférences en Mai*

*Retraite à l'identique reportée en réel : voir du 10 au 20 Septembre 2020*

*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 (Mahâjyoti))*

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

*Les Inscriptions sont ouvertes*

*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.

**NOUVEAU : le lundi 18 mai à partir de 14h jusqu'à 18h00 maximum.**

Visite au Centre Tibétain **Nyima Dzong** non loin d'Annot et proche des Gorges du Verdon, visite d'environ 45 minutes et ensuite enseignement de Khempo-La, pendant 1h30 environ. Ce dernier parlera des 4 pensées incommensurables en insistant sur la 'joie' (thème de la retraite) et aussi de Vajrastava et des 4 joies de Vajrastava (comme dans le livre de Tulkou Pema Wangyal : diamant de sagesse).

*Ou bien alors de vipassana/lakthong.*

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<sup>e</sup> 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'Ashtavakra 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.*

*Il y aura, pendant la journée, des alternances de périodes de méditation assise, des temps plus courts de relaxation allongée, de marches 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.*

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.)**

**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). Nourriture végétarienne très appréciée...

#### **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**

- :- :- :-

*Sites pour découvrir Annot et Le Pré Martin :*

[www.lepremartin.com](http://www.lepremartin.com) et [www.annot.com](http://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](http://www.trainprovence.com)*

Contacts :

Inscriptions **hébergement** seulement : Gabrielle Auger – [contact@lepremartin.com](mailto:contact@lepremartin.com) –

tel : 04 92 83 31 69 – 06 99 43 21 10 - Site : [www.lepremartin.com](http://www.lepremartin.com)

Inscriptions **Enseignement** de Jacques Vigne ensuite : [koevoetsg@orange.fr](mailto:koevoetsg@orange.fr)

(Coordination bénévole pour les infos et le suivi de la retraite)

**Retraite annulée pour confinement Coronavirus**

**Remplacée par les visio-conférences suivantes :**

Participer à la réunion Zoom

<https://zoom.us/j/3050782130>

**ID de réunion : 305-078-2130**

Le sujet reste le même : *'Méditation, joie et action'*

Les dates des visio-conférences sont les suivantes :

Samedi 9 et dimanche 10 mai de 15h à 17h (on garde les dates des 'dimanches de printemps'. Voyez sur site : [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) )

Les lundi 11, mardi 12 et mercredi 13 : de 17h30 à 19h30 pour que les gens qui travaillent puissent profiter de cela entre la fin de leur travail et le dîner en famille.



**22 Mai 2020 : Suryayoga ???**



## Liban

**23 Mai 2020 – Liban avec Lwiis Saliba** – Conférences et congrès sur la méditation, religion et psychologie à l'ULF (Université Francophone du Liban) et atelier pratique.  
Contact : [byblion1@gmail.com](mailto:byblion1@gmail.com) (Confirmé)



**29 Mai au 19 Juin 2020** – Voyage en Inde, à Kédarnath et Badrinath en compagnie de Jacques Vigne

### *Pèlerinage-retraite de Kédarnath-Badrinath A pied et en véhicule*

*(En raison des circonstances, Voyage remis à Juin 2021)*

*Avec Jacques Vigne et Dinesh Sharma  
29 Mai au 13 Juin 2020 (voyage court)  
29 mai au 19 Juin 2020 (voyage long)*

#### **Esprit du voyage**

Il s'agira d'alterner des périodes de marche à pied dans la région magnifique des montagnes entre Kédarnath et Badrinath, qui sont dominées par le massif de Kédarnath à 6900 m d'altitude et celui du Chaokhamba à 7100 m. Comme les pentes sont fortes et que la plupart des participants à nos voyages ne sont plus des randonneurs de 25 ans, nous alternerons les journées de marche, et

d'autres de repos, qui seront consacrées à la méditation dans de beaux cadres de nature. Nous aurons un car qui nous suivra pour faciliter ces alternances et le transport du matériel lourd ainsi que celui de la cuisine. Déjà il y a 30 ans, Jacques s'est promené avec Dinesh et des amis français dans ces régions. La structure de base du voyage sera le pèlerinage dit des *Cinq Kédars*, c'est-à-dire cinq pèlerinages à Shiva, haut-perchés dans les montagnes sur la route à pied de Kédarnath à Badrinath. Nous commencerons par Kédarnath qui est à 3400 m d'altitude, au pied d'un sommet à 6900m en direction de la frontière du Tibet, puis nous visiterons différents endroits de la vallée de Guptakashi : Triyugi Narayan, le « Seigneur des trois ères » qui est le lieu traditionnel du mariage de Shiva et Parvati, avec un feu perpétuel commémorant cet événement, puis l'école de Guptakashi que Jacques a soutenue depuis sa fondation en 2004, et qui compte maintenant plus de 300 élèves. Elle a une reconnaissance CBSE, qui est la caractéristique des grandes écoles de l'Inde et a reçu le prix annuel de l'état d'Uttarakand comme école modèle en 2016. Nous descendrons au village de Kalimath, avec ses temples aux trois Déesses le long d'un torrent impétueux. C'est un lieu où Jacques a fait un mois et demi de retraite au début de son séjour en Inde, et où il a aussi exercé comme médecin. De là, nous monterons à Tungnath qui est l'un des plus beaux belvédères sur l'Himalaya à 3400 m d'altitude. Il y a là un petit temple dédié à Shiva. Après une très grande redescente dans la forêt, nous nous rendrons dans la vallée d'Urya, où se trouve le temple de Kalpeshwar. Il s'agit d'une vallée qui est encore fermée au trafic routier, elle est pourtant assez habitée avec un cadre naturel unique. Nous continuerons ainsi dans différents lieux que nous n'avons pas encore complètement précisés, pour finir le pèlerinage par la visite du lac de Hemkund, le « lac des neiges », lieu très visité par la communauté Sikh, dans la mesure où l'un de leur gourous est censé y avoir médité, et le lieu de pèlerinage traditionnel hindou de Badrinath, à quelques kilomètres de la frontière du Tibet et au pied de la dent impressionnante du Nilkanth à presque 7000 m d'altitude. Il aura possibilité d'une formule courte, avec un retour sur la France au bout de quinze jours, le dimanche 31 mai.

Ce voyage-retraite demande d'aimer marcher, mais ne nécessite pas non plus une condition athlétique dans la mesure où il y aura des alternances entre journées de marche et journées de repos. Les altitudes que nous gravirons ne dépasseront pas 3500 m, ce qui est plus facile que dans les Alpes, étant donné la chaleur du climat, surtout en mai.

Le voyage sera organisé en France par Béatrice Fesselmeyer qui est une représentante de Selectour. Ceux qui sont venus à nos voyages depuis 10 ans la connaissent bien. En Inde, le voyage sera organisé par Dinesh Sharma comme d'habitude.

## **Retraite et vie proche de la nature**

### **aux environs de Kédarnath**

#### **En compagnie de Jacques Vigne et de Dinesh Sharma**

Ce voyage alternera des déplacements en car à travers l'Himalaya, la montée avec les pèlerins venant de toute l'Inde vers Kédarnath qui est à 3400 mètres d'altitude ; c'est une des quatre sources du Gange, elle est consacrée à Shiva. Nous visiterons également l'école que soutient Jacques et l'association Humanitaire Himalaya depuis son début en 2004, la Dr Jacques Vigne National School qui comporte plus de 300 élèves et qui a eu le prix de la meilleure école de l'état d'Uttarkhand pour l'année 2016. Nous ferons une retraite en pleine nature himalayenne vers Chopta et le temple de Tungnath, qui est un des plus beaux belvédères sur l'Himalaya que Jacques connaisse. Ensuite, nous continuerons la traversée de l'Himalaya vers Almora et l'ermitage de Dhaulchina, où le groupe se séparera en deux parties, ceux qui ne font que deux semaines redescendront directement sur Delhi pour une journée de visite et ensuite l'avion de Paris, alors que les autres passeront leur dernière semaine à Dhaulchina, l'endroit où Swami Vijayânanda a fait une retraite



intense pendant huit ans et où Jacques va régulièrement depuis une vingtaine d'années. Nous y ferons principalement retraite, avec cependant une journée de marche en forêt vers un temple millénaire à Shiva, Jageshwar, où l'on récite depuis l'origine le même Mahamrityunjay mantra, le grand mantra qui vainc la mort. Le retour du groupe long se fera vers Delhi par le car le matin et en train l'après-midi, avec une visite de la capitale le dernier jour. Dinesh Sharma accompagnera aussi ce groupe qui correspond à l'esprit de son agence de voyage, Teerth Travels, teerth signifiant en sanskrit et hindi « pèlerinage ». Comme d'habitude, Jacques animera au moins une méditation quotidienne, en général avant le petit-déjeuner. Bien que nous soyons avant la mousson elle-même, il y aura certainement des pluies dans l'Himalaya et il faudra prévoir des vêtements à cet effet.

**Vendredi 29 mai : départ de Paris par Air India, AI 142 vers 21h.**

**Samedi 30 mai : Arrivée à 10h à Delhi, repos et visites de proximité.**

Après une bonne sieste, visite de la Bangla Sahib Gurudwara, le grand temple Sikh près de Connaught Place dans le centre de Delhi. Nous y écouterons les chants du soir et nous nous promènerons autour de son grand bassin avec son péristyle de marbre. Delhi, la capitale de l'Inde, est une ville fascinante avec des complexités et des contradictions, la beauté et le dynamisme, où le passé coexiste avec le présent. Beaucoup de dynasties y ont régné et la ville est riche grâce à l'architecture de ses monuments. Delhi a été témoin de la montée et de la chute de beaucoup de cités pendant les cinq derniers millénaires.

Il faut savoir que la chaleur sera forte les premiers jours dans la plaine avant la montée dans l'Himalaya. Nous laisserons le temps pour la sieste et regrouperons les visites assez tôt le matin et à partir de la seconde moitié de l'après-midi.

**Nuit à Delhi.**

**Hotel Jivitesh or**

**similar.**

**Dimanche 31 mai : Delhi / Hardwar 200 km 7h drive.**

**Début des visites sur Kankhal Hardwar**

**Nuit à Kankhal.**

**Shiv Shakti Peeth or similar.**

**Lundi 1<sup>er</sup> juin : visites entre Hardwar et Rishikesh**

Nous visiterons Kankhal qui jouxte Hardwar, l'ashram de Mâ Anadamayi où Jacques a passé le plus clair de son temps pendant plus de vingt ans auprès de Swami Vijayânanada entre 1989 et 1998, puis très souvent jusqu'en 2010. Hardwar est la seconde ville sacrée de l'Inde après Bénarès et elle est située à l'endroit où le Gange sort de l'Himalaya à 220 km au nord de Delhi, avant de traverser 2000 km de plaine avant d'arriver au Golfe du Bengale. Hardwar et Bénarès sont d'ailleurs toutes deux baignées par le Gange. A Hardwar a lieu le plus grand festival au monde appelé Kumbha-Mela qui se passe tous les 12 ans, en alternance chaque trois ans avec trois autres villes indiennes. La prochaine Kumbha-Méla sera en 2021, et Dinesh et Jacques prévoit d'organiser un voyage pour y être présent, sans doute en mars, avec une semaine sur place et une semaine de visites autour.

Nous visiterons sur le chemin de Rishikesh le temple jaïn, petits mais couvert de belles sculptures et de mosaïques de pierres semi-précieuses dans le style d'Agra. Le jaïnisme est important pour la planète à cause de son insistance sur la non-violence et aussi parce qu'il s'agit de la religion qui a donné naissance au bouddhisme. Einstein disait qu'il n'était pas sûr de croire en la réincarnation, mais que si celle-ci existait, il aimerait avoir comme naissance suivante une chez les jaïns...

Rishikesh, à 35 km au nord d'Hardwar, est l'endroit où le Gange sort du principal massif de l'Himalaya. En plus de sa beauté naturelle, il a été un lieu de retraite pour les yoguis, dont Swami Shivananda qui a beaucoup fait avec ses disciples pour la diffusion du yoga en occident. On considère cette ville souvent comme la capitale du yoga, avec en particulier un Festival international du yoga très suivi en février. Jacques qui y vient depuis 1985 nous guidera vers des coins parfois peu connus et qu'il aime particulièrement.

**Nuit à Rishikesh.**

**Hotel vasundhara Palace or similar.**

**Mardi 2 juin : Rishikesh /Guptakashi 140 km 7h drive visite de Deoprayag et petits temples sur le chemin.**

Nous nous arrêterons à la grotte de Vashishta Gupha à 20 km au-dessus de Rishikesh sur le Gange, et nous méditerons dans la grotte où a vécu un fameux ermite, Purshottamananda, petit fils spirituel de Ramakrishna Paramahansa

**Nuit à Sonprayag.**

**Guest House**

**Mercredi 3 juin : Guptakashi** visite de la Dr Jacques Vigne National School, fondée en 2004. Elle compte maintenant 300 élèves et à la reconnaissance CBSE pour les grandes écoles de l'Inde. La vue à partir de l'école est unique en ce sens qu'on est en face d'un dénivelé de plus de 6000m sur 15 ou 20 km, il n'y a que dans le grand Himalaya qu'on peut admirer de tels phénomènes.

En route vers Kédarnath, nous monterons quelques kilomètres pour visiter Triyugi Narayan-, « le Seigneur des Trois Eres », où la tradition situe le mariage de Shiva et de Shakti. En mémoire de cet événement, on y garde un feu sacré en permanence qui brûle entre deux troncs qu'on rapproche régulièrement. De ce village sur une prairie d'alpage, on a une vue directe sur le sommet de Kédarnath à 6500m d'altitude, en direction du Tibet tout proche. Ce n'est pas rien comme expérience : se sentir à l'ombre du Toit du monde !

**Nuit à Sonprayag.**

**Guest House**

**Jeudi 4 : Sonprayag / Kedarnath 9h de montée régulière à pied, qui nous feront passer de 1900m à 3400m par le nouveau chemin de pèlerinage qui fait 19km.**

**Nuit**

**à**

**Kedarnath.**

**Guest House.**

**Vendredi 5 : Kedarnath (3400m)**

Le temple de Shiva attire des pèlerins de toute l'Inde, qui visitent aussi souvent Gangotri et Badrinath dédiés à Vishnou. En cette saison, il restera probablement quelques névés, mais il faut prendre en compte qu'une tempête de neige est

toujours possible, même si la règle est un temps tiède et ensoleillé. Les soirées et le petit matin par contre sont froids, peut-être 5°. Nous ferons une grande puja à Shiva dans le temple, et participerons ainsi à cette grande tradition des pèlerinages hindous. Nous irons visiter aussi un beau petit temple de Bhairava, la forme courroucée de Shiva, au-dessus du village.

**Nuit à Kedarnath.**

**Guest House.**

**Samedi 6 : Kedarnath-Sonprayag-Chopta : 8h de marche pour redescendre du temple de Kedarnath** au début de la route de retour à Gaurtikund - Sonprayag. Car jusqu'à Chopta au-dessus de Guptakashi et Okhimath. 75km 3h.

**Nuit à Chopta.**

**Guest House or Camping.**

**Dimanche 7 juin :** marche jusqu'au temple de Tungnath sur une belle crête à 3300m d'altitude d'où on voit la Nanda Dévi qui domine la région de ses 7860m. 6h aller-retour avec une pente plutôt douce, mais le souffle un peu court à cause de l'altitude.

**Nuit à Chopta.**

**Guest House or Camping.**

**Lundi 8 et mardi 9 :** Retraite vers Chopta (mot qui signifie « le replas » à 2900 m d'altitude, avec des vues magnifiques sur l'Himalaya, si possible en camping avec des petites marches autour, en

**Nuit à Chopta.**

**Guest House or Camping.**

**Mercredi 10 : Chopta--Chamoli-Karnaprayag-Kausani 200 km 10h drive**

Nous redescendrons à travers les belles forêts d'un parc naturel connu pour ses daims musqués vers Gopeshwar, puis nous nous séparerons du Gange à Karnaprayag pour passer du Tehri-Garhwal au Kumaon, aux paysages moins encaissés et aux vues plus larges, avec ses hautes collines couvertes de pins et ses sommets émaillés de vieux temples. Il y a un ashram de Gandhi à Kausani, en mémoire du Mahatma qui a déclaré qu'il avait vu de là-bas un des plus beaux paysages de montagne de sa vie, avec le Trishul en premier plan et le Nanda Devi en arrière-fond, deux sommets à plus de 7000m d'altitude.

**Nuit à Kausani.**

**Kausani Retreat ou similaire**

**Jeudi 11 : Kausani-Dhaulchina 100 km 4h drive**

Nous serpenterons à travers les champs en terrasse et les vertes vallées himalayennes jusqu'au chef-lieu de cette région du Kumaon, Almora, où Swami Vijayananda a passé 10 ans à l'ashram de Mâ Anandamayî à Patal Devi. Nous nous y arrêterons pour méditer dans la chambre où habitait la sainte, et visiter le vieux temple en contrebas, typique de l'Himalaya. Vivekananda s'y est abrité lorsqu'il visitait la région à pied comme moine itinérant dans les années 1890. Nous visiterons brièvement le vieux marché pavé d'Almora et le temple de Nanda Dévi, avant de monter les 35 km vers Dhaulchina, sur une route qui mène vers le Tibet.

**Nuit à Dhaulchina.**

**Maa Anandmayee Guest House or similar.**

**Vendredi 12 : Séparation des deux groupes - Redescende du groupe court** Kathgodam Delhi by train de 15h Shatabdi pour Delhi, on arrival in Delhi transfer to

Hotel.

**Nuit à Delhi.**

**Hotel Jivitesh or similar.**

**Samedi 13 juin : redépart pour la France AI 13h00 Arrivée à Roissy vers 18h**  
**After breakfast leave for International Airport.**  
**End of the services of Short Trip.**

**Le groupe long reste à Dhaulchina jusqu'au jeudi 19 juin matin**

Retraite en contrebas de l'ermitage de Mâ Anandamayî où Vijayânanda a été pendant 8 ans et Jacques a été quatre mois par an en moyenne entre 1998 et 2010, et retourne régulièrement depuis. Il garde une chambre là-haut. Nous ferons aussi une journée avec 6h de marche sur les crêtes de montagne dans la forêt vers Jageshwar, un temple médiéval tapis au sein d'une vallée au milieu des cèdres géants, les deodars, littéralement les arbres divins. On y récite le même mantra de Siva, le mahamrityunjay, le mantrta de la grande victoire sur la mort, depuis environ un millénaire.

**jeudi 18 juin : matin vers Kathgodam, train de 15h pour Delhi.**

On arrival in Delhi transfer to Hotel.

**Nuit à Delhi.**

**Hotel Jivitesh or similar.**

**Vendredi 19 juin : redépart pour la France AI 13h00 Arrivée à Roissy vers 18h**  
**After breakfast leave for International Airport.**  
**End of the services of Long Trip.**

**Coût du voyage pour le voyage court**

**14 nuits and 15 jours**

**1400 € par personne en chambre partagée (lits séparés ou un lit commun).**

**300 € par personne pour supplément chambre seule.**

**Coût du voyage pour le voyage long**

**20 nuits and 21 jours**

**1700 par personne en chambre partagée (lits séparés ou un lit commun).**

**400 € par personne pour supplément chambre seule.**

**Tarif avion AIR INDIA : 770€**

**Sous réserve de hausse de taxes kérosène au moment de l'achat**

**Départ le vendredi 29 mai 2019**

**PARIS 21H30 DELHI arrivée 10H00 le 30 mai 2019**

**RETOUR le 13 JUIN voyage court OU LE 19 JUIN voyage long**

**DELHI 13H05 PARIS arrivée 18H00**

**Le prix comprend :**

- (01) Transfert de l'aéroport à l'arrivée et au départ en bus air-conditionné.
- (02) Les entrées sur les monuments.
- (03) Logement dans les hôtels mentionnés ou similaire, avec salle de bain.
- (04) Les repas végétariens en pension complète.
- (05) L'heure de mise à disposition des chambres est 12h, heure de l'Inde
- (06) 2 bouteilles d'eau minérale par personne par jour.
- (07) Les services d'un guide francophone ou anglophone selon l'itinéraire.
- (09) Les pourboires.
- (10) groupe court 14 nuits et 15 jours en Inde.
- (11) groupe long 20 nuits et 21 jours en Inde.

**Le prix ne comprend pas :**

- (01) Les frais de visa.
- (02) Les vols internationaux
- (03) Les éventuelles taxes d'aéroport.
- (04) Toutes les assurances : voyage, annulation, maladie, responsabilité civile.
- (05) Les dépenses personnelles : achats, boissons, droit de photo.

**Conditions d'annulation :**

Les voyages réservés et ensuite annulés s'appliquent les frais d'annulation suivants.

- A moins de 60 jours du début du voyage– 5% du prix total du voyage.
- A moins de 45 jours du début du voyage– 25% du prix total du voyage.
- A moins de 30 jours du début du voyage– 40% du prix total du voyage.
- A moins de 15 jours du début du voyage– 50% du prix total du voyage.
- A moins de 7 jours du début du voyage– 100% du prix total du voyage.

**Engagements**

Nous suggérons aux clients de souscrire une assurance individuelle de voyage, médicale et autre type. Elles ne peuvent être obtenues en Inde. Ce qui est proposé ci-dessus peut être sujet à des modifications si les transporteurs ou les hôteliers modifient leurs tarifs avant le début du voyage avec Teerth Travels Pvt. Ltd Haridwar (India) Bien qu'organisant le voyage, les transports, les réservations des hôtels et autres services, Teerth Travels agit uniquement comme agent de voyage, il est clair qu'ils ne sont en aucun cas responsables d'un quelconque accident, dégât, perte, retard, ou inconvénient en relation avec les prestations organisées par l'entreprise, ses employés, ou ses agents. Toutes les réservations sont acceptées et exécutées avec le plus grand soin, malgré cela, il est possible qu'il y ait des changements et des modifications de dernière minute, dus à des facteurs hors de notre contrôle.

Comme d'habitude, l'organisation en Inde sera faite par Dinesh Sharma :

Teerth Travels PVT. LTD

Injun Vali Havali, Daksh Road Kankhal, Haridwar 249408 (U.A) INDIA

+91 (0) 98 97 28 39 82 (Mobile de Dinesh) et +91 (0) 97 60 44 09 00 (Mobile de Manisha, son épouse)+91 (0) 1334241990 Tel/Fax

[dinesh@teerth.org](mailto:dinesh@teerth.org) (Dinesh parle couramment le français)  
[teerthtravel.har@rediffmail.com](mailto:teerthtravel.har@rediffmail.com) - [www.teerthtravels.com](http://www.teerthtravels.com)

Contact pour inscription et paiement en France :

Les voyages de Jacques Vigne sont organisés par :

**BEATRICE** : Coordinatrice de voyages spirituels en Asie et en Inde, en partenariat avec l'agence de voyages EQUATEUR VOYAGES - 4 rue de la république BP 1171 - 69201 LYON CEDEX 1 (N° de licence : IM 069100001) **Contact personnel: BEATRICE- Email : [lucie.fessel@gmail.com](mailto:lucie.fessel@gmail.com) – Tel : 0660746804**



**19 au 21 juin 2020 - Dans le sud près d'Avignon** - Pour la '*Fête Internationale du Yoga*' - Carole Dalmas organise un événement, en collaboration avec Nomadshala, qui comprendra, entre autres, la présence de Jacques Vigne sur le thème :

### **Allier la théorie et la pratique.**

Dans la tradition de l'Inde, il y a trois Patanjali, le premier pour le corps et la médecine, le second pour la parole, c'est-à-dire la grammaire et le troisième pour l'esprit, c'est le Yoga. Cette psychologie du Yoga est centrée sur l'arrêt du mental, *nirodha*, de même que le bouddhisme est centré sur le nirvana, les deux termes étant synonymes. Jacques développera les points communs entre ces deux approches<sup>i</sup>, ainsi qu'avec la notion actuelle de métacognition : il s'agit de cette capacité spécifique du cerveau humain dans l'évolution de pouvoir faire un pas en arrière en quelque sorte et s'observer de l'extérieur. Ce principe simple mène à différentes pratiques méditatives que Jacques nous fera expérimenter sous forme de pratiques guidées

Contact : Carole Dalmas - [terreduyoga@gmail.com](mailto:terreduyoga@gmail.com) – 6 Av. de Corsier – 1800 Vevey  
Tel: 0041 21 566 16 55 ou 0041 76 25 23 480 – Site: [www.terreduyoga.com](http://www.terreduyoga.com)

Et en voici le 'lien' avec tous les détails :

<https://terreduyoga.com/event/fete-du-yoga-queelles-psychologies-se-trouvent-derriere-la-pratique-du-yoga/>



## *Italie*

**Week-End du 4-5 Juillet 2020 - Parme** – Avec la *Federazione Italiana Yoga*  
Contact : [antoniettarozzi3@gmail.com](mailto:antoniettarozzi3@gmail.com)



## *France*

**Du 5 (soir) au 10 Juillet – Chardenoux**  
Contact : [evelyne.chevillat@acielouvert.org](mailto:evelyne.chevillat@acielouvert.org) > - [www.acielouvert.org](http://www.acielouvert.org)

Domaine de CHARDENOUX - 30 rue de CHARDENOUX - 71500 Bruailles (près de Louhans) 03 85 60 09 89



**Samedi 11 et dimanche 12 juillet 2020 – Près de Pontoise** avec Anna Ladyguina – Centre chrétien Assise – Sur le thème '*Le Mariage Intérieur*'. (30€ par jour)

*Nous vous accueillons les mardis et jeudis matins au 01 34 67 00 39*

*Si vous tombez sur le répondeur, laissez un numéro de téléphone et nous vous rappellerons.*  
Le centre Assise est à cette adresse :

**29-31 rue Guesnier – 95420 Saint-Gervais – [centre.assise@gmail.com](mailto:centre.assise@gmail.com)**

St Gervais est à **60 km de Paris**, à 25 km de Cergy-Pontoise et à 2 km de Magny en Vexin.

Contact : [annaladyguina@yahoo.fr](mailto:annaladyguina@yahoo.fr) – [www.centreassise.org](http://www.centreassise.org)  
(En préparation)



**Du Mardi 14 au Mardi 21 Juillet 2020 - St Gildas de RHUYS (56)**

***Transformer les émotions et dépasser l'ego par le raja-yoga, le védânta et le bouddhisme***

Dans notre milieu psychique comme dans la physique habituelle, la loi de la conservation de l'énergie est valable : rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. L'énergie pure qu'il y a derrière nos émotions et nos distractions est importante. Elle peut être canalisée pour faire un bond au-delà de l'ego et nous ouvrir au grand espace immobile et heureux de l'expérience spirituelle. Quand ce type de méditation est fait correctement et régulièrement, notre vie quotidienne s'améliore notablement, elle est pénétrée d'humour et de paix. Et le Bouddha ne dit-il pas que la paix est le plus grand des bonheurs ?

**Précisions sur le déroulement du stage.**

Ce stage aura bien lieu du 14 au 21 juillet 2020 tout en respectant les règles de sécurité contre le Covid 19.

Les règles habituelles de distanciation, de lavage des mains, de distanciation dans la salle de méditation, dans les salles à manger (tables espacées, plus d'espace entre personnes, repas organisés), tout cela est prévu avec le personnel de l'abbaye.

De plus, dans ce cadre exceptionnel, nous jouissons des espaces extérieurs des parcs, des balades sur les chemins côtiers ordinairement peu fréquentés, ainsi que de la possibilité de se baigner dans les criques, où suivant les expériences précédentes, il y a peu de touristes.



Concernant la salle de méditation, cette dernière est un espace vital important où on peut aussi ouvrir les fenêtres donnant sur la campagne. Comme on parle peu dans ce stage, cela évite la circulation de particules en suspension, chacun(e) pourra aussi prendre des masques si il/elle le souhaite.

Il y a de bonnes raisons pour savourer ce stage, sans difficultés, dans le respect des gestes barrières.

Contact et réservations : **Emile Lozevis - 4 Impasse du Cap - 56860 Séné**

[emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr) tél : 06.44.92.26.29 ou

**Béatrice BERTHELOT – N° 20 La Plessette 35230 ORGERES**

[beatrice@namasteyogarennessud.fr](mailto:beatrice@namasteyogarennessud.fr) tél : 06.30.22.24.58



## *Roumanie*

### **Départ pour la Roumanie le 23 juillet 2020.**

Jacques Vigne vient d'avoir la confirmation de la GNSPY, la 'Fédération Roumaine de Yoga' qu'ils le recevront en Roumanie (dans un centre au milieu de la nature) pour leur trentième retraite d'été, comme Invité d'honneur entre le 31 juillet et le 9 août 2020. Le thème et les détails du lieu seront donnés ultérieurement.

**Contact Radu Cristoloveanu [cristoloveanu-r@yahoo.com](mailto:cristoloveanu-r@yahoo.com)** Ecole Nationale de Yoga [www.gnspsy.org](http://www.gnspsy.org) facebook : GNSPY - Grupul National de Studiu si Practica Yoga. Jacques sera accompagné comme traductrice par Adriana Ardelean, qui s'occupe depuis le début de l'association Humanitaire Himalaya en tant que Présidente. Roumaine d'origine, elle vit depuis trente ans en France.



## *France*

**15 au 19 Août 2020 à Pagnoz (dans le Jura) Avec Elisabeth Alixant**  
<[elisabeth.alixant@wanadoo.fr](mailto:elisabeth.alixant@wanadoo.fr)>



## *Suisse*

**21 au 25 août 2020**, réédition de la rencontre de **Champéry (Suisse)**, de nouveau chez Solange Demole, dans le Val d'Illyers, une belle vallée suisse au sud du Lac Léman, proche de la frontière avec la Savoie.

### **Méditation et action**

#### **L'application de la méditation en particulier non-duelle à la vie quotidienne.**

L'action n'est pas un obstacle à la vie spirituelle, mais un terrain d'entraînement, une sorte de pâte à pain qu'on doit faire lever grâce au ferment de la méditation. Celle-ci consiste beaucoup à comprendre et dépasser l'ego, et les épines irritatives des difficultés quotidiennes nous donnent un bon terrain d'entraînement. On peut être concentré sur le karma yoga qui consiste à faire son travail sans en convoiter le fruit, comme l'enseigne la Bhagavad Gita, on peut travailler sur les émotions opposées aux impulsions perturbatrices comme le recommande Patanjali, on peut être très proche des sensations comme dans le *vipassana*, on peut laisser se dissiper les pulsions comme brume au soleil ainsi que le recommande l'approche non-duelle du *védânta*, du *dzogchen* et du zen. A chaque fois, il y a des types de compréhensions et de méditations quelque peu différentes que nous expliquera Jacques. Il aura fait en août 15 mois de tournée en changeant en moyenne de place tous les trois jours, plus son travail social pour l'Inde et un peu d'écriture, il nous donnera ses méthodes qui l'aident à être à la fois bien actif et suffisamment paisible à l'intérieur.

Organisation de Carole Dalmas -Contact : Carole Dalmas - [terreduyoga@gmail.com](mailto:terreduyoga@gmail.com)  
– 6 Av. de Corsier – 1800 Vevey Tel: 0041 21 566 16 55 ou 0041 76 25 23 480 –  
Site: [www.terreduyoga.com](http://www.terreduyoga.com)

<https://terreduyoga.com/event/stage-avec-jacques-vigne-a-champery-meditation-et-action/>



## *France*

**28 août soir et 29-30 août - Nantes** - Conférence le vendredi 28 au soir et stage le samedi et le dimanche 29 et 30 août

### **Conférence du vendredi soir : ‘*L’instant présent*’**

Le Docteur Jacques VIGNE nous parlera de « Ce grand oublié » dans un monde où tout s'accélère, où les affres et les joies du passé nous habitent tout en étant projetés sans cesse vers le futur. Dans un monde où tout doit aller vite, où « la communication » se veut omniprésente nous oublions tout simplement de « vivre » et beaucoup sont enfermés par ce phénomène jusqu'à ne plus vivre que virtuellement. Jacques Vigne développera ce thème à travers ses 35 ans d'expérience dans le domaine, à la fois comme médecin, psychiatre et pratiquant spirituel en Inde. Comme à son habitude il abordera le sujet sous tous les angles, indiquant les obstacles à être dans l'instant, comment y parvenir et dévoilera sans doute également des aspects d'analyse des trois espaces, passé, futur et présent, peu abordés. La conférence se terminera par une vingtaine de minutes de méditation guidée avant les questions-réponses.

### **Stage du samedi et dimanche : ‘*Mariage intérieur, non dualité et védânta*’**

Si le mental est constamment agité, c'est beaucoup parce qu'il a une partie féminine qui recherche sa partie masculine et vice versa. Quand, par l'union des canaux d'énergie en méditation, on crée cette rencontre, on arrive à la stabilité du mariage intérieur. La plupart des traditions parlent de ce travail. Il est éminemment équilibrant

sur les plans psychologiques et spirituels, et d'autant plus d'actualité que la notion même de couple stable est malmenée dans notre société actuelle. Jacques alternera des pratiques et un certain nombre d'explications théoriques du point de vue traditionnel et psychologique moderne. Le maître de Jacques, Swami Vijayânda, qui a médité pendant 75 ans, insistait sur la pratique de ce mariage intérieur.

**Lieu : la Maison Spirituelle 37 Quai de Versailles 44000 Nantes** (prendre l'avenue des Mandarines jusqu'au dernier bâtiment sur la gauche, lieu situé en centre-ville, tout près de l'Ile de Versailles)

**Tarifs: Conférence** 10€ - **Stage** 160€ (partage d'agapes le midi) pot de l'amitié après la conférence)

**Contact :** [nicole@archambault.in](mailto:nicole@archambault.in) - [www.yogarasa.fr](http://www.yogarasa.fr) –

06 23 83 08 50 - 02 40 29 35 96



**Du 4 au 8 septembre 2020 - St Jean de Sixt près du Lac d'Annecy** avec Nathalie Grospellier

**Conférence du 4 Septembre:**

*"Expérience et connaissance: les repères de l'évolution spirituelle, (cheminement vers le védanta et le dzogchen)*

"Libère toi du connu" Krishnamurti - Que faut-il connaître, que faut-il lâcher?

**Stage :** *'Expérience vécue: vers une science de la manifestation'*

Ce stage résidentiel vise à éclairer la manière dont notre vie intérieure se manifeste à l'extérieur et à l'inverse, comment l'expérience extérieure influe sur notre vie intérieure. Comprendre cette dynamique en boucle, sans début ni fin, est essentiel pour devenir les créateurs conscients de notre vie, de vivre pleinement notre individualité, tout en évoluant dans le monde autour de nous dans la fluidité, la paix, l'harmonie. Une véritable compréhension passe par une approche globale, aussi bien mentale que psycho-physique et méditative. L'approche intégrale proposée dans ce stage se fonde, non seulement sur la sagesse millénaire du yoga, mais aussi sur les révélations et aboutissements de la science moderne, la science quantique. Elle insiste sur une pratique concrète pour que les concepts ne restent pas théoriques mais puissent s'intégrer dans notre vie de façon cohérente et durable.

Les participants découvriront que la science est une forme de méditation et que la méditation est une forme de science, non dans le sens classique d'un outil de recherche purement intellectuel, mais moyennant un vécu global qui inclut les sensations physiques, émotionnelles, voire des expériences spirituelles. Ils vivront l'évidence que les sciences occidentales peuvent être perçues comme un aboutissement des traditions et enseignements anciens, que le nouveau se crée au carrefour de ces deux quêtes de la vérité, et que ce point originel de toute création de la réalité se trouve en nous comme le centre vital. Aucune connaissance préalable n'est requise. Même au contraire, nous ne demandons rien d'autre qu'une ouverture d'esprit, qu'une soif d'apprendre et de comprendre, qu'un désir de transformer et élargir les perceptions de nous-mêmes et du monde, pour se laisser surprendre par l'inattendu, quoique déjà connu.

**CONTACT : Nathalie GROPELLIER 0608258647 - [enkiyoga.aravis@gmail.com](mailto:enkiyoga.aravis@gmail.com)**



**10 au 20 Septembre 2020 : ANNOT**

**Du 10 Septembre 2020 au soir au dimanche 20 après le déjeuner – 10 jours de retraite pour la 4<sup>ème</sup> année à ANNOT (Alpes de Haute Provence – Arrière-Pays Niçoi**

***La Retraite prévue en Mai fut remplacée par des visio-conférences***

***Elle revient à l'identique du 10 au 20 Septembre 2020***

*ANNOT – 'LE Pré Martin'*

*(Alpes de Haute Provence - Arrière-Pays Niçois)*

*Présentation de la nouvelle Retraite avec Jacques Vigne*

*Du 10 au 20 Septembre 2020*

*Retraite prévue du jeudi 10 à 16h, au dimanche 20 à 16h*

*(Proposée et coordonnée bénévolement par Geneviève (Mahâjyoti))*

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

*Les Inscriptions sont ouvertes*

*Pour des raisons d'organisation, aucune inscription ne pourra être reçue après le 1<sup>er</sup> Septembre, c'est à dire 10 jours avant le début de la retraite*

**NOUVEAU :**

**Possibilité de venir pour des séjours plus courts, ou seulement au Week-End pour ceux qui ne disposent que de quelques jours**

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.

**NOUVEAU : le lundi 14 Septembre à partir de 14h jusque 18h00 maximum.**

*Visite au Centre Tibétain **Nyima Dzong** non loin d'Annot et proche des Gorges du Verdon, visite d'environ 45 minutes et ensuite enseignement de Khempo-La, pendant 1h30 environ. Ce dernier parlera des 4 pensées incommensurables en insistant sur la 'joie' (thème de la retraite) et aussi de Vajrastava et des 4 joies de Vajrastava (comme dans le livre de Tulkou Pema Wangyal : diamant de sagesse).*

*Ou bien alors de vipassana/lakthong.*

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<sup>e</sup> 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.*

*Il y aura, pendant la journée, des alternances de périodes de méditation assise, des temps plus courts de relaxation allongée, de marches 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.*

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.)**

**Le Pré Martin se compose de :** 50 chalets de 36 m<sup>2</sup>, 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). Nourriture végétarienne très appréciée...

#### **HEBERGEMENTS TARIFS 2020 :**

*Chalets de 36m<sup>2</sup> 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**

- :- :- :-

*Sites pour découvrir Annot et Le Pré Martin :*

[www.lepremartin.com](http://www.lepremartin.com) et [www.annot.com](http://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](http://www.trainprovence.com)*

Contacts :

Inscriptions **hébergement** seulement : Gabrielle Auger – [contact@lepremartin.com](mailto:contact@lepremartin.com) –  
tel : 04 92 83 31 69 – 06 99 43 21 10 - Site : [www.lepremartin.com](http://www.lepremartin.com)

Inscriptions **Enseignement** de Jacques Vigne ensuite : [koevoetsg@orange.fr](mailto:koevoetsg@orange.fr)  
(Coordination bénévole pour les infos et le suivi de la retraite)





## *Italie*

**22 Septembre 2020 – Rome – Italie** - Conférence à la Libreria ASEQ, Piazza Navona, pour la sortie d'un nouveau livre italien en collaboration avec Jacques Vigne 'Sentieri Himalayani' (*Sentiers himalayens*) édité par Michela Bianchi, pour la MC Editrice de Milan, qui a déjà édité la plupart des livres en italien de Jacques Vigne.

Contact : [info@aseq.it](mailto:info@aseq.it)



**23 24 septembre 2020 – Florence** – Avec Viviana Ferrari

Contact : [viviyoga@icloud.com](mailto:viviyoga@icloud.com) - [info@jiva.it](mailto:info@jiva.it)



**25-26-27 Septembre 2020 – Milan** – rencontres organisées par l'éditrice des livres italiens de Jacques Vigne : Michela Bianchi, pour la sortie d'un dernier livre de Jacques Vigne : '*Sentieri Himalayani*' (*Sentiers himalayens*)

**Contact et organisation** : 'MC Editrice' di Michela Bianchi – Via Vigevano 45 – **Milano** – Téléphone : 0039-(0)2 894 08 454 – Site : [www.mceditrice.it](http://www.mceditrice.it) et emails : [redazione@mceditrice.it](mailto:redazione@mceditrice.it) - [michela.bianchi@mceditrice.it](mailto:michela.bianchi@mceditrice.it) –



*France*

**28 et 29 Septembre 2020 – Monaco-Menton –**

Conférence le 28 au soir et stage le 29 : de 9h à 12h et de 14h à 17h30

Pour le descriptif, le voici :

*Chacun a ses blessures dans le passé. La méditation permet déjà de les identifier clairement, et dans le même mouvement de commencer à les guérir. Les cicatrices des blessures psychiques sont aussi dans le corps sous forme de tensions musculaires chroniques. La base de l'auto traitement est de les mettre en contact avec un état de relaxation profonde, qui peut être induit de différentes manières : petite respiration, mouvement de la tête, des yeux, comme en EMDR, stimulation des zones non ressenties comme en vipassana, méditation sur les opposés comme dans le yoga de Patanjali et aussi acceptation de ce qui est comme c'est, à la manière du védânta et de la non-dualité. Jacques Vigne nous donnera une idée concrète de ces pratiques par des méditations guidées suivies de questions-réponses.*

Lieu : Flavyoga 29 Avenue Cernushi porte d'entrée entre l'Hôtel de Paris et le magasin Proxy

Prix : 50€ pour la journée

Contact : [flavyoga@hotmail.fr](mailto:flavyoga@hotmail.fr) 06 50 41 10 60



## *Belgique*

**Vers le 1<sup>er</sup> Octobre 2020 (à revoir) – 4 jours à Bruxelles** avec Huguette Declercq –  
Congrès de Yoga - [info@atlantideasbl.org](mailto:info@atlantideasbl.org) – [huguette.amrit@skynet.be](mailto:huguette.amrit@skynet.be)



## *France*

**Vendredi 2 et stage samedi 3 Octobre 2020 - Salies de Béarn** avec Eva Pottier

**Contact : Eva Pottier** - [evapottier@yahoo.fr](mailto:evapottier@yahoo.fr) - 06 24 45 71 12



**Samedi 3 octobre soir et dimanche 4 – Pau** avec Geneviève Michaux

**Contact : Geneviève Michaud-Elain** : [gelain@orange.fr](mailto:gelain@orange.fr) - Tel 06 12 84 74 95



**Peut-être mardi 5 octobre 2020 – Bordeaux - Librairie Molla**

Contact : Pierre Dubois et Brigitte Daniélou - Yoga Bègles 33130 - 72 rue des frères Moga - [rudrap@sfr.fr](mailto:rudrap@sfr.fr)



**Mercredi 6 et jeudi 7 octobre 2020 – Bassin d’Arcachon - Groupe de yoga  
(A préciser)**



**Vendredi 9 Octobre 2020 - Conférence à Vannes - Conférence : Prévenir la dispersion mentale et le burnout par la méditation et l'éveil de la joie intérieure**

**Reporté au Week-End juste avant Noël (19 ou 20 Décembre)**

L'homme moderne est fier de sa capacité à communiquer rapidement, mais l'effet secondaire général de cette capacité est une incapacité à communiquer avec soi-même, une difficulté et un épuisement. La dispersion vers l'extérieur n'est pas une tendance nouvelle, les animaux et les hommes préhistoriques l'avaient déjà, reste à savoir comment inverser la tendance dans une pratique méditative au quotidien et dans une certaine réorganisation de sa vie, en particulier en apprenant à économiser son énergie, par une sorte d'écologie intérieure bien menée et en réveillant cette joie qui est synonyme de vraie vie. Jacques Vigne abordera en particulier les aspects pratiques de ces sujets, et guidera une méditation à la fin de la conférence, avant les questions-réponses.

**Le samedi 10 et dimanche 11 Octobre 2020 - Stage pratique du thème de la conférence**

**A Séné(56) salle La salicorne**

**Contact : Emile Lozevis 06 44 92 26 29 mail : [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr)**



*Belgique*

**Samedi 10 Octobre 2020 – Bruxelles chez TETRA :**

[TETRA Sagesses et Conscience](#) (bien avant le Covid 19 !), nous avons commencé à travailler sur le projet d'un **cycle de quatre "RENCONTRES TETRA"** avec comme fil rouge :

*L'Homme en éclosion, de la crise à la chrysalide... Quand le chaos croise le kairos, la tension, à son paroxysme, transforme l'espoir d'une transition en nécessaire transmutation. Ce PLUS QU'HUMAIN de demain tisse le fil rouge de ces quatre journées : L'Homme universel, « augmenté », ce mutant unifié et relié (1ère journée), lève le voile entre les mondes, antenne spirituelle entre le Ciel et la Terre, pont entre visible et invisible (2ème journée). Fort de cette connexion, il transcende son ego pour revenir à l'humus, à l'Essence-Ciel (3ème journée). Par la grâce de la musique (4ème journée), il sublime le monde en célébrant l'esprit de Beauté, sa reliance sacrée.*

Projet ambitieux de forums (600 personnes/forum + live streaming en francophonie). Pour conduire

ces journées, nous pourrons compter sur l'engagement enthousiaste de deux modérateurs passionnés Carine ANSELME (journaliste en écologie humaine et auteur) et Jocelin MORRISSON (journaliste scientifique et auteur).

**Jacques Vigne** sera le premier intervenant pour la 1ère 'Rencontre' qui aura lieu à Bruxelles le 10/10/2020 :

**« TOUS MUTANTS ? L'homme spirituel 'augmenté', une alternative au transhumanisme »**

Le transhumanisme progresse partout dans le monde et nous promet d'éliminer le vieillissement et d'augmenter les capacités humaines, que ce soit au niveau intellectuel, psychologique ou physique par l'utilisation de la technologie. Quelle serait l'alternative à cet humain informatisé et réinformé technologiquement ?

Si le transhumanisme découle d'une vision hypermatérialiste, y a-t-il un autre développement possible pour l'humain qui serait d'ordre spirituel ? Le 7ème Homme ou l'Homme universel dont parlent les traditions. Un homme 'augmenté' dans ses propres capacités évolutives, avec un cœur ouvert, des sens subtils développés, des nouvelles facultés telles que la vision, la prédiction, la télépathie, la bilocation, le voyage hors du corps, la maîtrise des éléments ou encore les pouvoirs de guérison par les mains ou à distance.

Rêve ? Et si justement la réalité était une création de notre mental ? Si la réalité que nous pensions 'matérielle' était en réalité 'spirituelle' comme en atteste aujourd'hui la science de pointe ? Et s'il suffisait - comme nous disent les peuples premiers - de « changer de rêve » pour créer un autre monde individuellement et collectivement ?

**Contact : Vincent Blondiau / [vincent@tetra.be](mailto:vincent@tetra.be)**

**Tél. : +32(0)2.771.28.81 (mardi à vendredi 9h30 12h30) - [www.tetra.be](http://www.tetra.be)**

**Nous suivre : [Facebook](#) / [Youtube](#)**

**TETRA ASBL - 48 rue Kelle – 1200 BRUXELLES – [info@tetra.be](mailto:info@tetra.be)**



*France*

**17 octobre 2020 – Lyon Bron – avec Robert Dumel (en phase de préparation)**

**Robert DUMEL** Professeur de Yoga depuis 1975 – Psychologue/Psychothérapeute -

17 Impasse René – 69500 Bron — Contact : Tél. : 06.48.38.02.28

[alecoleduyoga@yahoo.fr](mailto:alecoleduyoga@yahoo.fr) – [www.yogalyon.fr](http://www.yogalyon.fr)



**18 octobre 2020 - 'Védânta et émotions' - Gretz** (Seine et Marne): avec Jacques Vigne au Centre Védantique Ramakrishna - 64, Bd Victor Hugo- 77220 Gretz Armainvilliers – Tel : 01 64 07 03 11 – [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) - (Gare de Gretz Armainvilliers – Ligne de Tournan par la Gare de l'Est)

***Les différences entre les approches non-duelles, dévotionnelles et psychologiques classiques à propos des émotions.***

*La non-dualité tend à dissoudre les émotions dans l'espace pour s'en libérer, la dévotion à les offrir au divin, le yoga à leur opposer l'émotion opposée, la psychologie classique à les considérer en particulier comme des 'rejeux' de situation problématiques ou traumatiques. Jacques Vigne nous montrera les points communs et les différences de niveaux entre ces approches variées et nous fera faire une vingtaine de minutes de méditation guidée pour nous donner un échantillon de pratiques qui aident à gérer nos émotions à divers niveaux.*

**Contact :** [centre.vedantique@wanadoo.fr](mailto:centre.vedantique@wanadoo.fr)



*Allemagne*

**24-25 octobre 2020 – Munich - Pascale Lorenc et le Groupe Elan** recevront de nouveau Jacques Vigne, dans la continuité du travail commencé en mars. (Thèmes encore à définir)

**Contact :** Pascale Lorenc [lorencp@freenet.de](mailto:lorencp@freenet.de)



## *France*

**7 novembre 2020 – Lyon – Stage de 10h à 17h sur le thème ‘*Dissiper la tristesse et éveiller la joie intérieure*’**

Ci-dessous les liens concernant la communication pour l’atelier de novembre:

Site: <https://augurart.wordpress.com/category/ateliers/evenement/jacques-vigne-atelier-dissiper-la-tristesse-et-eveiller-la-joie-interieure/>

Billetterie: <https://www.billetweb.fr/jacques-vigne-atelier-dissiper-la-tristesse-et-eveiller-la-joie-interieure>

Facebook: <https://www.facebook.com/events/2745177602428199/>

Contact : Audrey HADORN - AugurArt <[audrey.hadorn@augurart.com](mailto:audrey.hadorn@augurart.com)>  
+ 33 (0)6 26 64 25 49 - [www.augurart.com](http://www.augurart.com)



**10 et 11 novembre 2020 – Forum d’Aix-Les-Bains** avec Alain Chevillat

Contact : [alain.chevillat@association-a-ciel-ouvert.org](mailto:alain.chevillat@association-a-ciel-ouvert.org) – [www.acielouvert.org](http://www.acielouvert.org)

**Université A Ciel Ouvert** - 30 rue de Chardenoux  
71500 Bruailles - 03 85 60 09 89 - [infos@acielouvert.org](mailto:infos@acielouvert.org)  
(En phase d’organisation)





**13-14 Novembre – Peut-être une rencontre avec Yoga 7**

**Conférence le 13 au soir et stage le 14**

**(A préciser)**



**21-22 Novembre 2020 – Paris - Conférence et stage de Yoga et Méditation**  
avec Filla brion :

### **Conférence**

**Adresse :** 75 rue Alexandre Dumas - Paris 20°

Métro Avron, Alexandre Dumas, Nation

Tarif = 8€ et 2€ (pour les sans-emplois, étudiants et autres..)

Le règlement se fera sur place directement.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, l'accueil se fera dès 19h.

Organisatrice: Filla Brion - Mail : [filla.brion@gmail.com](mailto:filla.brion@gmail.com)

(sms : 06 08 89 64 83)

**Conférence : Prévenir la dispersion mentale et le burnout par la méditation et  
l'éveil de la joie intérieure**

L'homme moderne est fier de sa capacité à communiquer rapidement, mais l'effet secondaire général de cette capacité est une incapacité à communiquer avec soi-même, une difficulté et un épuisement. La dispersion vers l'extérieur n'est pas une tendance nouvelle, les animaux et les hommes préhistoriques l'avaient déjà, reste à savoir comment inverser la tendance dans une pratique méditative au quotidien et dans une certaine réorganisation de sa vie, en

particulier en apprenant à économiser son énergie, par une sorte d'écologie intérieure bien menée et en réveillant cette joie qui est synonyme de vraie vie. Jacques Vigne abordera en particulier les aspects pratiques de ces sujets, et guidera une méditation à la fin de la conférence, avant les questions-réponses.

## Stage de Yoga et Méditation.

### Lieu du stage :

Fondation de la Maison de Tunisie - 45 A, Boulevard Jourdan, 75014. Paris

### RER B : arrêt « cité universitaire »

Tarif pour les deux jours 160€

Inscription obligatoire.

Nombre de place limité

Organisatrice : filla Brion - [filla.brion@gmail.com](mailto:filla.brion@gmail.com) - (SMS : 06 08 89 64 83)

### Thème :

#### **L'arrêt du mental : du repos anti-stress aux expériences spirituelles profondes**

Notre cerveau depuis une centaine de milliers d'années a vu ses zones frontales responsables de la prévision de l'avenir tripler de volume. Ceci est bien sûr un avantage évolutif, mais crée souvent une pollution mentale qui nous encombre avec une foule de pensées à propos d'un avenir qui n'est pas encore, sans compter d'un passé qui n'est plus. Le véritable arrêt du mental ainsi que la véritable solitude intérieure est de se tenir à l'écart de ces deux foules. Jacques nous indiquera toutes sortes de techniques pratiques, physiques, respiratoires et mentales pour au moins freiner le mental et en passant nous donnera les grandes lignes du lien historique entre les Yoga Sutra de Patanjali et la méditation bouddhiste, par exemple à propos de la notion centrale de *nirodha*, arrêt du mental, qui pour les bouddhistes est synonyme de *nirvana*.

Pour tout renseignement et inscription merci d'adresser un mail à:

[filla.brion@gmail.com](mailto:filla.brion@gmail.com)

Organisatrice : Filla Brion (SMS : 06 08 89 64 83)

**Des détails plus précis suivront**



**27-28-29 Novembre 2020 - Grenoble Conférence et stage** avec Nathalie Hérault.

Renseignements et inscriptions auprès de **Nathalie Hérault** : 06 71 71 06 63 ou 04 76 46 13 14 – Ou : [nathalie.herault@wanadoo.fr](mailto:nathalie.herault@wanadoo.fr)  
(A développer)



**Du 3 décembre au soir au lundi 7 Décembre 2020 – Châlons en Champagne – avec Marie-Odile Cadé.**

**Conférence :**

Vendredi 3 à 20h : *‘Méditation pour dépasser l’anxiété’*

**Stage d’initiation à la méditation :**

Samedi 5 : *‘Comprendre les racines de la tristesse et réveiller la joie intérieure’*

Dimanche 6 : *‘Lâcher les dépendances et vivre l’infini de l’instant’*

**Journée d’approfondissement :**

Lundi 7 : stage de 9h 30 à 17h : *‘Ouvrir nos canaux d’énergie par la méditation’*

Il s'agit d'un sujet au fond central pour le yoga. Au départ, l'ouverture des canaux est liée à l'ouverture des narines, mais cela va beaucoup plus loin quand on est attentif aux répercussions psycho-émotionnelles de cette ouverture. Traditionnellement pour le yoga tibétain par exemple, c'est plutôt l'aversion qui bouche le canal droit et l'avidité le canal gauche, quant à l'ignorance, elle obstrue le canal central. Dans une approche physiologique ouverte à la dimension psycho-spirituelle, on peut aussi considérer que l'efficacité de ces pratiques repose sur le fait que l'anxiété a tendance à plus fermer la narine qui est déjà fermée physiologiquement pour deux heures, avant que le côté ne change. On effectue donc un travail de soulagement fondamental de cette anxiété, qui est un des maux psychiques les plus courants dans la société actuelle. Jacques sera comme d'habitude pragmatique dans son enseignement, mais en donnant régulièrement des corrélations avec les neurosciences, ainsi qu'avec les traditions (en particulier celles du yoga hindou et tibétain) mais aussi chrétiennes.

Contact : Marie-Odile Cadé : [mo.cade@wanadoo.fr](mailto:mo.cade@wanadoo.fr)

(De plus amples détails seront fournis en Septembre)



**11 au soir et 12-13 Décembre 2029 – Hossegor – avec Caroline Escartefigues.**

Conférence le 11 au soir : 'Dépasser les dépendances et vivre l'instant présent'

Stage les 12 et 13 : Même sujet

Contact : Caroline Escartefigues (En attente de précisions)



**19 au soir conférence et stage les 19 et 20 Décembre 2020 - VANNES - Thème :  
'Prévenir la dispersion mentale et le burnout par la méditation et l'éveil de la  
joie intérieure'**

**Conférence samedi 19 Décembre, à 20h30**

**à TI AR VRO - 3, rue de la loi à VANNES**

L'homme moderne est fier de sa capacité à communiquer rapidement, mais l'effet secondaire général de cette capacité est une incapacité à communiquer avec soi-même, une difficulté et un épuisement. La dispersion vers l'extérieur n'est pas une tendance nouvelle, les animaux et les hommes préhistoriques l'avaient déjà, reste à savoir comment inverser la tendance dans une pratique méditative au quotidien et dans une certaine réorganisation de sa vie, en particulier en apprenant à économiser son énergie, par une sorte d'écologie intérieure bien menée et en réveillant

cette joie qui est synonyme de vraie vie. Jacques Vigne abordera en particulier les aspects pratiques de ces sujets, et guidera une méditation à la fin de la conférence, avant les questions-réponses.

**Le samedi 19 et dimanche 20 Décembre 2020 - Stage pratique sur le même thème que la conférence – De 9h à 12h et de 13h30 à 17h**

**A Séné (56) salle La salicorne**

**Contact : Emile Lozevis 06 44 92 26 29 mail : [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr)**



**Entre Noël et Jour de l'An : peut-être une session à Epernon...**

**(A préciser)**



**5 janvier au 5 Février 2021 - Ile de la Réunion – Programme habituel, plus interventions dans les lycées et les collèges. Contact : [raj108@live.fr](mailto:raj108@live.fr) – Tel : 0692 17 73 48 - (Sera probablement annulé)**



## *Voyage en Inde*

**Du vendredi 5 février au dimanche 20 février 2021**

Kumbhaméla d'Hardwar et à la rencontre de Tenzin Palmo près de Dharmashala en Himachal Pradesh :

5 jours à la Kumbhaméla d'Hardwar, une ville que Jacques a fréquentée pendant 25 ans auprès de Swami Vijayânanda, et ensuite visite de DGL nunnery à 120 km au sud-est de Dharmashala (l'endroit où réside le Dalaï-lama) pour rencontrer, si possible, Tenzin Palmo.

Contacts: Christophe Lanier [horizons.yoga@gmail.com](mailto:horizons.yoga@gmail.com) qui a une école de yoga à Lyon

Et Béatrice : Contact pour inscription et paiement en France :

Les voyages de Jacques Vigne sont organisés par :

**BEATRICE** : Coordinatrice de voyages spirituels en Asie et en Inde, en partenariat avec l'agence de voyages EQUATEUR VOYAGES - 4 rue de la république BP 1171 - 69201 LYON CEDEX 1 (N° de licence : IM 069100001) **Contact personnel : BEATRICE- Email : [lucie.fessel@gmail.com](mailto:lucie.fessel@gmail.com) – Tel : 0660746804**



## *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 [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com). 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-trois choses en pratique.



*Tant que l'espace demeurera,  
Tant que les êtres vivants demeureront,  
Puissè-je moi aussi demeurer  
Pour contribuer à dissiper la souffrance du monde*

**Il s'agit d'une strophe d'un célèbre texte de Shantidéva (Vallée du Gange, VII<sup>e</sup> siècle) dans son ouvrage "La réalisation du comportement du Bodhisattva". Le Dalaï-lama la récite souvent à la fin de ses enseignements et un de ses livres (Albin Michel) porte même ce titre 'Tant que durera l'espace'.**

***FIN***

---

<sup>i</sup> Cf Tendon SN *A reappraisal of Patnaljali's Yogasutras in the light of Buddha's Teachings* et Gokhale Pradeep *The Yoga Sutras of Patanjali- A New Introduction to the Buddhist Roots of the Yoga System* Routledge India, à paraître le 30 mai 2020