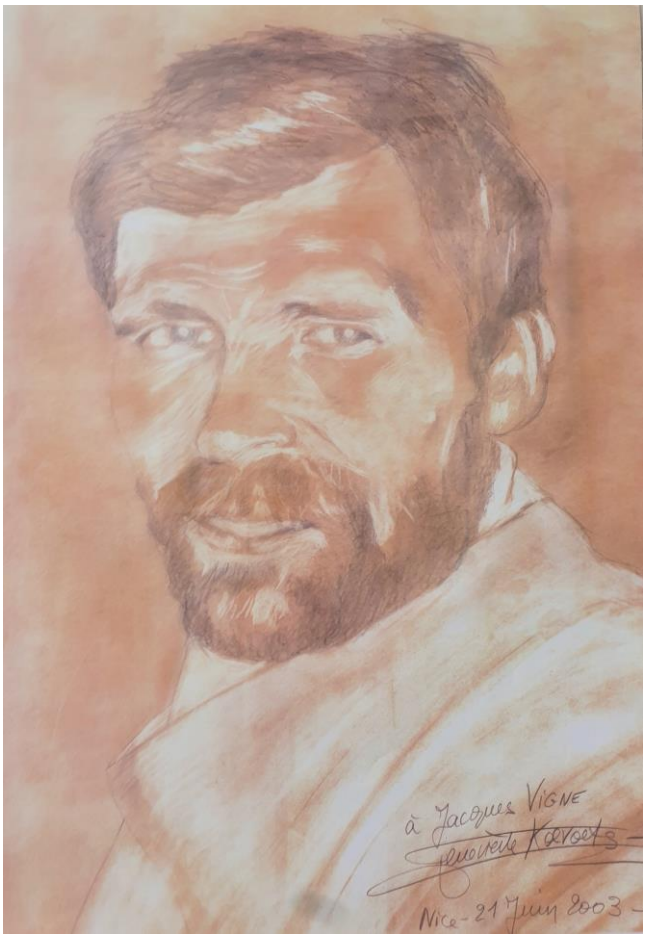

Portrait de Jacques Vigne exécuté par Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) qui fait la couverture du livre de Geneviève sur sa vie et son enseignement :

'Jacques Vigne, une vie de passeur…entre l'Orient et l'Occident' **(Ed. OVADIA Nice)**

Programme Dr. Jacques Vigne (Vigyânânand)

Visioconférences Zoom prévues depuis

L'Italie, le Liban, l'Inde, la Guadeloupe, la Réunion

Et Rencontres en 'présentiel' pour 2024-25

Mise à jour : 26-06-2024

Coordination bénévole de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

koevoetsg@orange.fr

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

Jacques Vigne a repris ses programmes. Son travail de méditation et d'enseignement par visioconférences ZOOM continue. Nous annonçons au fur et à mesure les rencontres en 'distanciel' et en 'présentiel' qui s'organisent selon ses allers et retours en ***Inde.***

Visio-Conférences ZOOM de Jacques Vigne
Lien direct : https://us02web.zoom.us/j/3050782130
ID de réunion : 305 078 2130

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

La participation financière est de 10€ minimum ou plus par atelier.
Nous faisons confiance aux participants qui veulent cotiser directement pour les œuvres sociales et humanitaires de Jacques Vigne, de le faire sur le lien suivant de son nouveau site :
https://www.jacquesvigne.org/donations *(habilité à recevoir les dons)*
(L'ancien site www.jacquesvigne.com reste en fonction)
Et cela avant ou après chaque session, en indiquant leurs nom, prénom et la date de l'événement.

-Il est possible de regrouper en un seul don la participation à plusieurs ateliers.
-Merci d'inscrire vos nom et prénom et la (les dates) de votre/vos participation.s.

Jacques Vigne transfère une partie des revenus de ses tournées vers l'Inde et le Népal à travers l'Association Humanitaire Himalaya : www.humanitairehimalaya.com

Toutes les informations sur les sites internet du Dr Jacques Vigne

www.jacquesvigne.com et www.jacquesvigne.org

Vous pouvez consulter le programme ci-dessous

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

Cliquez ici pour rejoindre la séance sur Zoom

ID de réunion : **305 078 2130**

Jacques Vigne : geste de ‘non-peur’

Rencontres ZOOM Dr Jacques VIGNE en 'distanciel'

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

Suite des enseignements par Zoom des week-ends Eté 2024

Mise à jour : 26-06-2024

Numéro de salle Zoom de Jacques Vigne habituel : ID de Réunion 305 078 21 30

Visioconférences ZOOM - Italie

Très beau succès pour la nouvelle '*Università online*' de SARVA YOGA INTERNATIONAL, où Jacques Vigne a été intégré pour donner des cours sur la méditation, qui ont commencé à partir du 24 Avril 2022. Les visio-conférences par Zoom ont eu lieu et Jacques Vigne est intervenu en italien - https://www.sarvayoga.org/ - https://www.sarvayogauniversity.com - Contact : antoniettarozzi3@gmail.com.

Beau succès également pour les '*Jeudis d'Octobre*' et *IL MIO FESTIVAL* avec Francesca PALOMBI, à Rome **Contact** : **francescapalombi4@gmail.com** - **Insegnante di Hatha Yoga Integrale - www.francescapalombiyoga.it - www.integralyogatantra.it – La manifestation IL MIO FESTIVAL se répétera en Mars 2025, on line, avec la participation de Jacques Vigne le samedi 1er Mars 2025 - IG: francescapalombi_yoga – 0039- 3477565758 - Roma, Italia**

Liban

Nouveau cycle Eté 2024

Les mercredis Franco/Libanais (de 17h30 à 19h30)

ZOOM en connexion depuis le Liban

Débat sur plusieurs livres du Dr Jacques Vigne

Le Dr Lwiis SALIBA *(éditeur de Jacques Vigne au Liban, enseignant de religion à l'Université Saint Georges de Beyrouth, auteur de nombreux livres en arabe concernant la religion et la mystique comparées, ainsi qu'auteur de traductions des textes de l'Inde, qui organise également les tournées de Jacques au Liban depuis plus de 10 ans, édite certains de ses textes en arabe et publie régulièrement des interviews de lui)* interroge Jacques Vigne sur ses livres :

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

Reprise

Les Mercredis : 17 et 31 Juillet - (Vacances en Août) - Puis 4 et 18 Septembre 2024

Numéro de salle Zoom de Jacques Vigne habituel : 305 078 21 30

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

NOTE :

Les enregistrements des séances ZOOM sur les livres de Jacques VIGNE

et sur ses méditations guidées depuis août 2020

Sont en ligne sur le site de Lwiis SALIBA

De nombreuses vidéos concernant les livres de Jacques VIGNE, enregistrées lors des visio-conférences sur ZOOM en compagnie de son éditeur libanais Lwiis SALIBA, sont disponibles sur YOU TUBE (ainsi que sur les sites de Jacques Vigne). Il suffit de taper dans YOU TUBE le nom de Lwiis SALIBA et tout s'ouvre, y compris les liens qui renvoient sur le propre site de notre ami Lwiis, et même de cliquer sur le bouton rouge S'ABONNER, pour qu'ensuite, une fois abonnés, toutes les infos concernant les séances durant lesquelles Lwiis Saliba a interviewé Jacques Vigne sur ses livres, s'ouvrent à votre disposition. (Il y a déjà : Le Maitre et le Thérapeute, Eléments de Psychologie Spirituelle, Méditation

et Psychologie *(devenu* 'Soigner son âme'*),* Guérir l'anxiété*,* Le Mariage Intérieur, Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation, La Mystique du Silence, Pratiques de la méditation laïque, etc. *qui ont été admirablement 'analysés' par les questions pertinentes du Dr Lwiis Saliba. D'autres séances ZOOM sur les livres de Jacques Vigne ou autres œuvres de spiritualité, suivront.*

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

Voir Lwiis Saliba sur youtube.com

Week-Ends de Jacques Vigne par ZOOM

Suite de ses Enseignements et Méditations

Visioconférences Zoom des week-ends Printemps/Eté 2024

Quelques petits changements dans le rythme habituel :
Les samedis 17h-19h et dimanches 15h30-17h30
Car Jacques Vigne fera un séjour à la Guadeloupe

Samedi 15 juin : séance à 17h, jusqu'à 19h simplement. **Nous maintiendrons cet horaire pour les deux samedis suivants.** Nous aurons comme sujet : '*Les chakras et la circulation de l'énergie'*.

Dimanche 16 juin : 15h30-17h30- Thème : '*Images et paraboles du Bouddha'*. Nous maintiendrons cet horaire **pour les deux dimanches suivants.**

Dimanche 23 juin : idem et le thème sera : "*Renforcer notre paix intérieure malgré un monde agité*".

Ceci jusqu'au WE du 29-30 Juin et du 6-7 Juillet.

Les programmes suivants seront déterminés ultérieurement.

Zooms en direct de l'Inde avec Pushparaj Pandey

Cérémonie et lecture de textes sacrés de l'Inde, souvenirs évoqués de Mâ Anandamayî, en connexion avec **Pushparaj Pandey** depuis Kankhal, où il a suivi Swami Vijayânanda pendant des années jusqu'à ce qu'il ait 'quitté son corps'. **Prochaine rencontre mardi 18 Juin à 17h30 en direct de L'Inde.**

INSTAGRAM

Le Dr Jacques Vigne sur Instagram

Depuis le dimanche 6 février 2022, désormais certains dimanches après-midi

De 18 heures à 18h30 (Heure de Paris)

Programme Eté 2024

Les programmes suivants seront déterminés ultérieurement.

Jacques Vigne est parti en Inde pour 4 ou 5 mois en décembre 2023. Il a assuré les sessions zooms et Instagram pendant certaines parties de l'hiver et du printemps 2024, il guidera aussi des voyages de groupes auxquels les gens peuvent s'inscrire. Voir le programme sur ses sites.

Programme Instagram à @jacquesvigne108

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

Visioconférence exceptionnelle de Jacques Vigne par ZOOM
Pour la Journée Internationale du Yoga
Le 21 Juin 2024 - Depuis St Denis La Réunion

Sous l'égide de l'ARRCC de La Réunion, organisé par Sabine Armoudom, Régine Armoudom et Yannick Martin, sur le thème '*Le yoga du son ou Nada Yoga*'.
Jacques Vigne interviendra sur '*Le son du silence'* de 14h30 à 15h (heure de La Réunion) soit de 12h30 à 13h (heure de Paris).
Contact : Régine Armoudom – 0692 17 73 48 – raj108@live.fr
Et en voici le LIEN :
Participer Zoom Réunion
https://us02web.zoom.us/j/87266703160?pwd=DTMsqwCJ3DoZqD0FHnaxSg5qRwULM4.1
ID de réunion: 872 6670 3160
Code secret: 018981

Rencontres en 'présentiel '

France, Italie, Guadeloupe, Allemagne

(Retraites, séminaires, conférences et voyages de groupe)

(Ces projets sont remis à jour et complétés dans les détails, au fur et à mesure des voyages et des programmes en 'présentiel')

Coordination bénévole de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)

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. L'un de ses derniers ouvrages, *Pratique de la méditation laïque*, propose une vision de laïcité inclusive, et non pas exclusive, qui respecte l'apport des religions, mais en même temps est en faveur de la propagation d'une méditation pour tous, avec sa série de bénéfices sur la santé physique et mentale, qui sont maintenant de plus en plus établis scientifiquement. Ses voyages, qui ont pour but de témoigner autour du yoga et de la méditation, l'ont amené dans différents pays d'Europe, plusieurs fois au Liban, deux fois au Maroc, une fois en Tunisie et une fois pour trois semaines en Chine.
Depuis 30 ans, Jacques Vigne soutient, d'une façon ou d'une autre, différents projets humanitaires en Inde. Entre deux tiers et trois quarts des bénéfices de ses tournées vont pour ces œuvres en Inde et au Népal, à travers l'association HUMANITAIRE HIMALAYA. Il a mis beaucoup de ses écrits en différentes langues et une partie de ses enregistrements 'audio' de méditations guidées, sur ses sites internet www.jacquesvigne.com et le nouveau www.jacquesvigne.org (*habilité à recevoir les dons*).

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

VOYAGES en Inde (récapitulation)

NAMASTE à toutes et tous

Quelle que soit la compagnie organisatrice, votre contact privilégié reste : Béatrice Albanese ép Fesselmeyer – Téléphone : 0660746804 - lucie.fessel@gmail.com - Coordinatrice bénévole en charge des voyages du Dr Jacques VIGNE depuis une dizaine d'années.

Voyages prévus en 2024

*17 février-3 mars 2024 au **Maharashtra Madhya Pradesh (Inde)***
*2 mars-23 mars 2024, cure ayurvédique au **Kérala** et temples en **Inde du Sud**.*
*12 au 27 Août 2024 – Voyage au **Ladakh** sur le toit du monde.*
*12 octobre-02 novembre 2024 au **Sikkim (Inde)** (complet ou en liste d'attente).*

*Jacques Vigne restera en Inde jusqu'à début Mars 2025. Il reviendra alors pour la sortie de son livre : « **La méditation pour soulager les douleurs et la souffrance** » aux Editions Le Relié.*

Voyages en projets Inde 2025 :

***Voyage KUMBHAMELA d'Allahabad** : 18 Janvier – 02 Février 2025*
***Voyage et descente de la Narmada, fleuve sacré** : du 8 au 23 Février 2025 – Organisation de Marie Wintrebert avec la collaboration de Béatrice Fesselmeyer. Tarif de groupe garanti pour toutes inscriptions avant le 16 Juillet 2024.*
***Cure ayurvédique Sud de l'Inde sous l'égide de l'ARRCC La Réunion** – Formule courte : 1er au 16 Mars 2025 – Formule longue : 1er au 23 Mars avec Régine Armoudom (Tel : 0692 17 73 48 – raj108@live.fr)*
***Voyage au KAILASH** : 17 Mai/9 Juin 2025.*

Mardi 21 Mai 2024 à 18h – Conférence à Pinsac 46200 (Lot) Salle Roger Vitrac - Avec Béatrice Fesselmeyer – Sur le thème **'***Méditation, yoga et psychothérapie en particulier dans l'approche de la dépression et de l'insomnie'*

Contact : lucie.fessel@gmail.com **–** Téléphone : 06 60 74 68 04

Jeudi 23 Mai 2024 – de 18h à 20h – A Perpignan avec Florence Rigole – Conférence du Dr Jacques Vigne sur le thème *'Méditation, Yoga : une solution pour soulager la dépression et l'insomnnie'.*

Annexe Mairie St Martin – 27 Rue des Romarains- 66000 Perpignan – Accueil jusqu'à 18h15
Participation libre.

Contact: Association Yoga St Martin – Mme Florence Rigole - Tel : 06 18 10 42 25

25 Mai 2024 – Stage à Souvignargues chez Soraya Melter (S'inscrire d'avance) - Repas partagé. Horaires : 9h30 - 12h30 et 14h - 17h30 - Sur le thème '*Le mariage intérieur'*

Contact : sorayamelter@gmail.com 06 08 12 13 36

Italie

31 Mai - 1er Juin 2024 – La Citadella à Assise en Italie – Jacques Vigne sera avec la Fédération Italienne de Yoga qui fêtera ses 50 ans (1974-2024) ! Et avec Antonietta Rozzi - Jusqu'à 14h.

La recherche de l'Essentiel dans la tradition de la FIY, entre santé et conscience

Contact : antoniettarozzi3@gmail.com. www.info@yogaitalia.org

France

2 Juin 2024 – Paris – Intervention de Jacques Vigne pour l'école de yoga FFHY PARIS Ouest.

Le dimanche 2 juin 2024 de 14 heures à 16h15 (Paris XVème arrondissement). Nous aurons la grande joie d'entendre le Dr Jacques VIGNE sur le thème du *Mariage Intérieur* : l'union de Shiva et Shakti qui évoque l'harmonisation des deux latéralités corporelles et qui permet, du point de vue du Yoga, l'entrée dans le canal central.

Le public sera constitué d'élèves-professeurs, toutes les années confondues, des premières à des 5èmes, et plus.

Contacts : Gaëlle Boisbrun-Leroy <gaelle.boisbrun-leroy@outlook.fr> Directrice technique FFHY Paris Ouest - 06 61 52 53 26 - Et : ffhyidf Claudine Cornier <corniercl@free.fr>

4 Juin 2024 – A Villecomtal près de Rodez - Association '*Le goût des autres'*.....Stage avec Jacques Vigne sur le thème *'La méditation pour soulager les douleurs et la souffrance'*

De 18h à 21h30 conférence et méditation guidée pendant 3 heures - Prix 10€

Contact : cecilegres.ap@gmail.com - Tel : 06 52 21 43 10

8-9 Juin 2024 – stage à Conques (Aveyron), près de l'Eglise Sainte-Foy du XI° siècle, célèbre abbaye bénédictine au Moyen-Age, avec Jean-Jacques Enjalbert
Samedi 14h-17h30 - Dimanche 10-12h 14h-17h
Thème : *Le pèlerinage intérieur*
20 € la journée
Contact : Claude et Dominique Lepage : 06 82 49 74 41- claudelepage114@gmail.com

10 Juin 2024- Stage à Cordes-sur-Ciel de 9h30 à 17h30 sur le thème '*Unifier le corps et l'âme à travers l'expérience méditative' –*

Et conférence le soir de 18h30 à 20h30 : '*La vie est belle – Gratitude - Revenir aux bases de la vie spirituelle par la méditation de gratitude'.*

Contact : Jean-Jacques Enjalbert : simple.ananda@gmail.com – Tel : 07 82 44 40 75 – 10 Place de la Halle – Cordes-sur-Ciel (100 kms au nord de Toulouse).

11-12 Juin 2024- A Séran – **Conférence de Jacques Vigne le mardi 11** de 18h à 20h sur '*Sagesse et compassion'* (7€) et **Stage le mercredi 12** dans la chapelle de Séran de 9h à 16h sur La nature de l'Esprit : '*La méditation est un rayon de lumière, d'amour et de sagesse'* (Patrul Rimpoché)- (30 à 60€ selon les moyens).

Contact : Capucine Redon : capucineredon@gmail.com **-** 07 67 06 63 07 – Association SIMHANADA – Salle Culturelle de Séran – Massac Séran (en partage, éducation, soutien de l'Association 'Humanitaire Himalaya').

Guadeloupe

Du 14 Juin au 3 Juillet 2024 – Au Centre ANANDA

Stage avec les amis de l'Inde – Association culturelle guadeloupéenne –

Journée du Samedi 15 juin avec Georges Drumeaux et les amis de l'Inde près de Pointe-à-Pitre

Contact: gdrumo@yahoo.fr +590690440615 (whats'app)

22 -23 juin weekend au centre ANANDA

Du vendredi 28 juin au mardi 2 juillet : retraite au centre Ananda (Thèmes à confirmer)

Contact: Anne Lalande-Anasuya +590690389101 (whats'app) asso-ananda@orange.fr

France

6 au 13 Juillet 2024 – Ecole de Yoga d'Evian – Enseignement de Jacques Vigne comme invité principal pendant une semaine.

L'Art de l'Attention - Dans nos sociétés modernes où agitation, anxiété, surconsommation et surcharge informationnelle sévissent, comment lutter contre la dispersion et l'inattention chronique ?

Nombre de nos contemporains souffrent de troubles importants, notamment chez les jeunes générations. Un mental non entraîné oscillera entre l'agitation et la somnolence, entre l'inquiétude et l'ennui...

Au fil des siècles, les traditions de méditation ont cultivé la stabilité de l'attention à travers une riche collection de pratiques. Elles conseillent de s'entraîner régulièrement à ces techniques de focalisation, afin de trouver le calme du mental, pour ensuite aller vers de véritables états méditatifs.

Conférences :

- Méditation et neuroscience
- Méditation et émotions (ou méditation et douleurs)

- Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation
- Partage de mes 30 ans d'expérience en Inde

Ecole de Yoga de l'Energie
520 avenue de Maxilly
74500 Neuvecelle
Secrétariat EYE
Horaires d'ouverture : lundi de 9h à 17h,
mardi de 9h à 17h et jeudi de 9h à 13h
Tél : 06 69 93 22 47
secretariatyogagestion@gmail.com
Ou éventuellement Philippe Liatard (directeur) +33652 28 87 35 (whats'app)

Dimanche 14 Juillet 2024 - Ecole de Yoga à Montbrison (près de Saint Etienne) - Avec Marie-Pierre BAYLE

Contact : Téléphone 06 23 70 08 99 et mail : mariepierrebayle@gmail.com

Du lundi 22 au dimanche 28 Juillet 2024 – A l'Ile Blanche en Bretagne - Stage résidentiel de yoga/méditation/mantras, avec Filla Brion et Jacques Vigne.

La résilience

Se retrouver ensemble dans un lieu dédié à la spiritualité, entouré de mer et respirer la pureté de l'air marin. C'est dans cette atmosphère que Jacques et Filla vont mettre en œuvre tout un cheminement pour instaurer la résilience en chacun de nous.

Le stage est complet avec 40 personnes

Trois programmes au choix :

Programme A 100% avec le Dr Jacques Vigne.

Programme B 100% avec Filla Brion
Programme C (Panachage des programmes A et B)
Programme facultatif :
Les programmes facultatifs auront lieu soit dans l 'après-midi soit après le dîner. Vous serez informés une semaine avant le stage

Atelier du cercle de pardon par Florence Nancy et son époux
-La méditation sur le sommeil
-Initiation au chant védique avec Filla

TARIFS

Forfait pour l'hébergement et les repas en pension complète (avec fourniture de draps et linge de toilette) pour toute la durée du séjour : 6 nuits *(du lundi 22 après-midi au dimanche 28 juillet matin)*

Chambre double à 2 lits simples : 354,75 €/ personne (+ *22€ pour les régimes spécifiques)*

Chambre seule : 451,65€/ personne (+ *22€ pour les régimes spécifiques)*

Tarif pour l'enseignement (yoga - méditation - mantras) : 350€

Lieu
MAISON D'ACCUEIL ILE BLANCHE
1 Impasse de l'Ile Blanche - 29241 LOCQUIREC

https://youtu.be/TJ1-mVri8m0

ACCUEIL

Arrivée : le lundi 22 juillet à partir de 15 h. Il est possible d'arriver avant pour profiter du lieu en attendant l'attribution des chambres.

Départ : le dimanche 28 juillet après le petit-déjeuner (vers 11 h).

Filla Brion

Enseignante de yoga depuis 25 ans, j'ai beaucoup approfondi ma pratique selon la lignée de T.K.V Désikachar, tout en continuant à m'enrichir dans d'autres traditions du Hatha Yoga.
Le Yoga est un outil merveilleux quand on sait l'adapter d'une manière juste. C'est donc sur cette base d'adaptation que je mets à profit toute ma créativité pour proposer un yoga juste,

place, l'esprit peut être en paix.
Le second souffle est une réserve inépuisable pour rebondir à chaque instant dans la vie. C'est un peu ma vie, ce que j'ai vécu et ce qui me permet d'avancer chaque jour pour continuer mon chemin. C'est à partir de cette expérience que je souhaite partager le stage cet été.

yogamanjali.com

Dr Jacques Vigne
Le Dr Jacques Vigne est un psychiatre français. Après avoir obtenu son diplôme en 1986, il est parti pour l'Inde. 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, un des disciples occidentaux les plus proches de la femme sage Mâ Anandamayî. Ensuite, pendant 12 ans, Jacques Vigne a passé environ le tiers de son temps en ermitage. Depuis 2010, il est relié à Tenzin Palmo, la plus ancienne des occidentales qui soient devenues moniales tibétaines. Jacques Vigne a écrit 17 livres, dont le fil conducteur est la psychologie spirituelle et la méditation.

Pendant le stage le Dr Jacques Vigne vous guidera en méditation quel que soit votre niveau. Ses connaissances sont des trésors tant pour les novices que pour les personnes très expérimentées.
Depuis plus de 30 ans, Jacques Vigne soutient différents projets humanitaires en Inde. Il a mis beaucoup de ses écrits en différentes langues et une partie de ses enregistrements 'audio' de méditations guidées sont disponibles sur ses sites jacquesvigne.org et jacquesvigne.com

Contact et renseignements : jvigne.liste@gmail.com **et** contact@yogamanjali.com
Téléphone : 06 08 89 64 83

Allemagne

Du lundi 29 juillet au vendredi 2 Août 2024 – En Forêt en Nord-Westphalie près de Paderborn – Retraite d'une semaine de formation avec plusieurs intervenants, dont Jacques Vigne sur le thème :

Méditer c'est étudier l'ego, étudier l'ego c'est l'abandonner.

Depuis que j'ai découvert cette phrase du bouddhisme zen, j'y reviens régulièrement. Elle est complètement valable aussi pour la méditation du yoga. On devient une meilleure personne quand on réduit son ego, et qu'on développe sa bienveillance et sa vigilance. En tant que psychiatre de formation, je suis déjà content quand je vois des gens qui sont bien handicapés par l'anxiété qui se mettent à une pratique de méditation – ne serait-ce que pour se sortir de ce type de handicap. Cependant, ce n'est que le premier pas d'une longue évolution qui permet de réduire *l'ahamkar*, comme on dit en sanscrit, le « je, *aham* fabriqué, *kar* », de le démêler pour finalement s'en libérer. Pour cela, il faut savoir développer un esprit focalisé pour faire taire notre rumination mentale, ce qu'en neurosciences on appelle le mental par défaut, et être très attentif à ne pas transporter dans notre méditation les motivations ordinaires de l'égocentrisme : chercher le plaisir, fuir la souffrance, chercher le gain, fuir la perte, chercher la louange et fuir le blâme.

Par une alternance de méditations guidées, de marche méditative, d'explications et de discussions, Jacques-Vigyanânanda nous aidera à progresser non seulement dans notre pratique, mais aussi dans notre comportement et dans notre qualité d'être, sachant que la meilleure des méditations, c'est celle qui nous rend meilleure.

Lectures préparatoires

Les deux livres de Vijayânanda
Les portes du dharma de Lama Zopa
Ramanan Maharshi (Osborne)
Pratique de la méditation laïque

Contact : Lothar Wester - lotharwester@hotmail.com

France

Du 05 au 10 Août 2024 – Stage avec Jacques Vigne à l'Abbaye de la Roche Du Theil (près de Redon) 35600 Bains-sur-Oust. Sur le thème :

'La paix est le plus grand des bonheurs'

Cette phrase du Bouddha est fondamentale et rejoint bien d'autres enseignements traditionnels : dans le christianisme, les moines du Désert recherchaient principalement l'*hésychia*, c'est-à-dire la paix, et Saint-Benoît en a fait la devise de son Ordre: *Paix.* Le yoga cherche la paix à travers *chitta-nirodha*, l'arrêt du mental. Il est important de comprendre que l'avidité comprend toujours le risque d'inversion en aversion, ce qui ne mène pas à la paix. Jacques nous conduira dans des méditations guidées à travers tous ces mécanismes pour stabiliser cette "*paix qui est le plus grand des bonheurs* "

Tarif complet du stage avec pension complète 720 euros chambre seule.

Contacts et Organisation :
Emile Lozevis, 06 44 92 26 29 - emile.lozevis@wanadoo.fr
Véronique Vauvrecy 06 78 08 92 47 - veronique.vauvrecy@yahoo.com

10 au soir et 11 Août au matin 2024 – Jacques Vigne rejoindra le 'Premier Sommet Européen du Védanta' qui se tiendra du 8 au 11 Août au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz (près de Paris) avec Swami Atmarupananda qui a obtenu la participation de nombreux représentants européens du Védanta: Swamis, philosophes, enseignants, chercheurs.

Lieu : Centre védantique Ramakrishna – 64 Bd Victor Hugo 77220 Gretz-Armainvilliers
Pour toute question ou besoin d'assistance avant et pendant l'événement, vous pouvez contacter

Contact : Naren au +33 6 65 60 94 22 ou par email à : contact@centre-vedantique.fr - Site : www.centre-vedantique.fr

31 Août-1er Septembre 2024 – à Saint-Etienne d'Escatte (près de Nîmes et Souvignargues) avec Soraya Melter.

Contact : sorayamelter@gmail.com 06 08 12 13 36 (Réservation obligatoire et thème à définir).

Allemagne

Entre le 6 et le 8 Septembre 2024 – Près de Wismar sur la Mer Baltique - Conférence avec Luna U.Müller et la OM-foundation pour la science intérieure – Monastère moderne de Gut Saunstorf (Nord Allemagne) - www.monastery-saunstorf.com

Conférence du Dr Jacques Vigne sur le thème du '*Mariage intérieur' (Les voies spirituelles masculine et féminine).*

Présentation du thème :
Le mariage intérieur est un thème très ancien de la mystique qu'on retrouve dans la plupart des traditions. Il correspond dans le yoga méditatif à la réunion des canaux d'énergie : ida et pingala, féminin et masculin, en général dans le cœur ou dans le centre du front. Le geste correspondant principal est la réunion des deux pouces, soit physiques dans la position de méditation, soit subtiles au niveau de la visualisation. Cette réunion a le pouvoir de calmer le mental rapidement, en cela elle est très précieuse. Jacques a écrit un livre de 400 pages sur le sujet détaillant les différentes formes de ce mariage mystique dans des traditions variées. Grâce à sa formation de base de psychiatre, il abordera aussi ce thème sous l'angle de la psychologie et des neurosciences. Cependant, la pratique qu'il nous fera faire en alternance avec des explications restera simple : l'union des canaux gauche et droite dans le centre. Elle revient à une forme concrète et ressentie de non-dualité.

Presenting the theme :
Inner marriage is an ancient theme of mysticism found in most traditions. In meditative yoga, it corresponds to the reunion of the ida and pingala energy channels, feminine and masculine, usually in the heart or in the center of the forehead. The main corresponding gesture is the joining of the two thumbs, either physical in the meditation position, or subtle at the level of visualization. This union has the power to quickly calm the mind, and is therefore extremely valuable. Jacques has written a 400-pages book on the subject, detailing the different forms of this mystical marriage in various traditions. Thanks to his basic training as a psychiatrist, he'll also be tackling this subject from the viewpoint of psychology and neuroscience. However, the practice, which he will alternate with explanations, will remain simple: the union of the left and right channels in the center. It comes down to a concrete, felt form of non-duality.

Vorstellung des Themas
Die innere Hochzeit ist ein sehr altes Thema der Mystik, das sich in den meisten Traditionen wiederfindet. Im meditativen Yoga entspricht es der Vereinigung der weiblichen und männlichen Energiekanäle Ida und Pingala, normalerweise im Herzen oder in der Mitte der Stirn. Die wichtigste korrespondierende Geste ist die Vereinigung der beiden Daumen, entweder physisch in der Meditationsposition oder subtil in der Visualisierung. Diese Vereinigung hat die Kraft, den Geist schnell zu beruhigen, und ist daher sehr wertvoll. Jacques hat ein 400-seitiges Buch zu diesem Thema geschrieben, in dem er die verschiedenen Formen dieser mystischen Verbindung in unterschiedlichen Traditionen detailliert beschreibt. Dank seiner Grundausbildung als Psychiater wird er sich auch mit diesem Thema aus dem Blickwinkel der modernen Psychologie und den Neurowissenschaften befassen. Die Praxis, die er uns abwechselnd mit Erklärungen durchführen lässt, wird jedoch einfach bleiben: die Vereinigung des linken und rechten Kanals in der Mitte. Sie läuft auf eine konkrete und gefühlte Form der Nicht-Dualität hinaus.

Les questions/réponses auront lieu en anglais et la conférence en allemand.

Contact : Luna U. Müller/Kunst und Kultur
Tel: +49 (0)173-3444382 - luna.mueller@om-stiftung.org
Contact Organisation: OM-Stiftung Innere Wissenschaft - silke.schumann@om-stiftung.org
Téléphone Organisation : +49 (0)38424-229890 - events@om-stiftung.org

France

Week-End du 14-15 Septembre 2024 – Khechari Devi Ashram- Ch. de Belcodène – 13790 Peynier (à une heure au nord-est de Marseille). Yogi Maheshwar qui nous recevra est un pratiquant de longue date mais aussi un astrophysicien au CNRS à Marseille. Il travaille beaucoup en télétravail et peut ainsi résider dans son ashram la plupart du temps.

Thème : ***le mariage intérieur : comment trouver la paix du mental et la rayonner autour de nous.***

Arrivée le samedi 9h30 jusqu'au dimanche à 16h.

Prix 150 € pour le weekend, (avec 3 repas et le petit déjeuner) 70 € par jour (avec un repas)

Le logement sur place sera simple, dans la yourte ou d'autres petits bâtiments.

Contact : Yogimaheshwar@gmail.com - 06 88 41 18 20

Week-End du 21-22 Septembre 2024 – Nice – Stage avec Pascale Allegret – Enseignante et formatrice en Hatha Yoga et Ashtanga Vinyasa Yoga.

Thème : ***'La méditation pour soulager les douleurs et la souffrance' (Entre traditions et neurosciences).***

Jacques a mis en évidence dans son ouvrage qui doit sortir à l'automne 2024 une communauté profonde entre le travail de méditation contre les douleurs et contre les émotions perturbatrices. Une crispation chronique causée par ces dernières se transforme en douleur, c'est une manière simple d'exprimer le lien entre ces deux phénomènes. De ce fait, le travail pour dépasser les deux est analogue, avec un rééquilibrage entre les zones tendues et les zones aveugles, sans sensations, et ce dans toutes les parties du corps. Nous travaillerons sur ce thème, plus bien d'autres associés, durant ce week-end à travers une alternance de méditations guidées et d'échanges permettant aussi de préciser un certain nombre de points de neurosciences pour mieux expliquer l'efficacité des techniques de méditation.

Ce stage est en rapport avec le **livre de Jacques Vigne sur ce même thème** qui sortira en mars 2025 aux Editions Le Relié.

Le week-end : stage de 9h à 12h30 et de 14h à 17h chez 'Off Jazz', 16 rue Cassini à Nice.

En bonus :

Le **vendredi soir : conférence** de 19h à 20h chez YogaYoga Nice, 10 rue Clément Roassal à Nice.
Le **samedi soir : méditation** de 20h40 à 21h, RDV à 20h20, 10 rue Clément Roassal à Nice.

Voici le **LIEN** vers les **détails et réservation** : https://yogayoganice.fr/stage-jacques-vigne-21-22-septembre-24-nice/

Pascale Allegret avait déjà reçu Jacques le 8 Mai dernier pour un très joli stage. Elle est ravie de renouveler l'expérience...
Je souhaite que le beau thème qui y sera développé, puisse fournir un apaisement dans ce moment troublé que nous traversons.

Contact : pascale@yogayoganice.fr **- 06 15 12 11 16** - https://yogayoganice.fr/

Lundi 23 Septembre 2024 – Conférence à Cabris (Arrière-Pays niçois) à 19h30, à la salle de la Mairie, sur un thème encore à définir.

Contact Sophie Ramoger : sophie25ramoger@gmail.com

Vendredi 27 Septembre 2024 – Biarritz – Soirée de conférence avec FFHY Béarn.

Samedi 28 Septembre – Biarritz – Matinée de stage également (Idem)

Contact : Denise : FFHY Pays Basque Béarn : ffhy.pbb@gmail.com

Week-End du 28 - 29 septembre 2024 – A Saint-Sever des Landes (40 500) C'est une petite ville qui recèle une des plus belles abbayes médiévales de France, de l'Ordre de Cluny.

Stage avec Jacques Vigne sous l'égide d'AGRIMONY- samedi 14h17h30

Dimanche 9H30 12h30 et 14h-16h *(Thème A préciser).*

Contact : Maryse LALANNE - lalannemaryse@wanadoo.fr – 06 07 09 56 36

Belgique

5-6 Octobre 2024 – En Belgique à Liège – sur le thème 'Méditation et Psychologie'

Contact : **Martine Ernoux** : m.ernoux29@gmail.com - Tel: +32477320148

7-8-9 Octobre 2024 – En Belgique à Liège avec Françoise Temermann et à Lasne avec Huguette Declercq à l'Association Atlantide – 16 rue Bois-Paris – 1380 Lasne :

Contact : info@atlantideasbl.org – Fixe :0032 26 33 12 66 – Portable : 0032 498 50 00 72

France

2025

4-5-6-7 Avril 2025 à Rouen – Avec Pascale Petit – Conférence le Vendredi 4 à 20h sur le sujet '*De la souffrance à la joie' (*comment la méditation peut donner sens à nos douleurs et à notre souffrance et des voies pour nous libérer*) – et **Stage de 3 jours de pratique comme pour celui de Mai 2024, avec comme horaires 9h-12h et 14h-17h) : www.vrksa-yoga.org

Contact : VRKSA YOGA espace du Yoga de Rouen

Pascale Petit
tél **06 62 54 98 61 / 02 35 36 32 51** e-mail **petit-pascale@orange.fr**

2ème Week-end de Mai 2025 – A..... ?.....avec Cynthia Jouffre –

Contact : (A compléter)

Week-end du 4-5 Octobre 2025 – A Vannes avec Emile Lozevis

Contact : emile.lozevis@wanadoo.fr - 06 44 92 26 29 - 02 97 42 75 09

Matériel à apporter en stage de méditation et la question du téléphone portable

En plus du tapis de méditation, du coussin et du châle habituel, Jacques Vigne recommande d'apporter un second châle pour couvrir les jambes croisées. En effet, les tensions viennent souvent dans celles-ci si on prolonge un tant soit peu la pratique, et la chaleur est une manière tout à fait naturelle de les résoudre. Il est bon de stimuler et réchauffer la zone du hara, trois ou quatre travers de doigt en dessous du nombril, pendant toute la pratique de la méditation. D'autre part, pour éviter que les bras et les épaules ne se tendent en cherchant à garder le contact des mains avec cette zone, il est bon d'avoir un support, soit une serviette pliée, soit un petit coussin supplémentaire. En position allongée, Jacques fait souvent travailler la position de l'empereur, qui provient de la tradition tibétaine. Il s'agit d'avoir les jambes à moitié pliées, les chevilles l'une sur l'autre et les genoux très écartés. Pour éviter que le psoas ne tire trop sur les lombaires et n'entraîne des douleurs du bas du dos, il est bon de soutenir l'extérieur des genoux par des coussins suffisamment hauts. Il faut donc prévoir un grand sac pour apporter tout cela, mais, consolez-vous, tout cela est léger !
Jacques enregistre ses journées de séminaire ainsi que ses conférences, qu'il met en ligne sur son site, mais il n'a pas d'objection à ce que les participants fassent leur enregistrement individuel, ni à ce qu'ils prennent des photos durant le stage si le cœur leur en dit.

Pour ce qui est du téléphone portable lors des stages résidentiels, le mieux est de le laisser à l'entrée. Jacques incite vivement à cela et organise un endroit pour les garder. Si on attend une communication urgente de la famille ou de quelqu'un d'autre, on peut donner le téléphone fixe du standard de l'endroit qui abrite le séminaire, et ils vous feront la commission au cas où. Pour se réveiller le matin et avoir l'heure, on peut faire « à l'ancienne » c'est-à-dire prévoir une montre et un réveil matin, ce n'est pas une honte. Les séminaires sont enregistrés en audio, et on peut donc prévoir une clé USB pour se les faire transférer à la fin du stage si on souhaite en avoir la copie. De plus, désormais, Jacques met la plupart de ses stages rapidement en ligne et ils sont accessibles via son 'site historique' : www.jacquesvigne.com ou le nouveau : www.jacquesvigne.org (*habilité à recevoir les dons*). Jacques est peiné de voir que des participants de bonne volonté s'essaient à une retraite, parfois la première de leur vie, ou la seule de l'année, et en gaspillent les bénéfices en étant pendus à leur portable pendant les pauses, ou le soir. Il est donc important de prévenir sa famille ou ses proches que vous êtes en 'retraite' et non joignable sur votre portable pendant la durée de celle-ci. Sinon, ils risquent de s'affoler et d'appeler la police pour certains, en vous croyant disparu, telle est l'anxiété moderne ! Pourtant, dans l'histoire de notre espèce, jusqu'à il y a peut-être une dizaine d'années, les êtres humains ont su faire des retraites sans portables, qu'on se rassure, c'est donc possible ; rappelons-le seulement pour ceux qui l'auraient oublié ! Il faut simplement prévoir deux ou trois choses en pratique.

« Pour connaître les courants de la rivière,
celui qui veut la vérité doit entrer dans l'eau... »

Nisargadatta Maharaj

FIN