



Médecin psychiatre, Conférencier, Yogi et Écrivain

Invité par l'ARRCC

Pour la **Journée internationale du Yoga** - mardi 21 juin 2022

Programme  
**Juin 2022**



Association Réunionnaise des Relations  
et Créations Culturelles

De nouveau sur notre île, pour la **Célébration de la Journée Internationale du Yoga**, le mardi 21 juin 2022, durant laquelle il donnera une conférence suivie d'une pratique, dans l'après-midi : « **Le yoga et la méditation comme prévention et aide à la thérapie en psychiatrie et psychothérapie** », programme gratuit au Dojo Régional de Champ Fleuri à Saint Denis. Le **Dr Jacques Vigne** profitera de ce passage éclair pour animer un atelier, et un stage sur un week-end.

Le **Dr Jacques Vigne** revient dans sa pratique régulièrement depuis trente ans, par le vipassana de type Goenka. En plus de 27 ans en Inde d'association avec la lignée de Ma Anandamayi, et donc au védânta et au yoga, Il a fait une série de retraites bouddhistes au Shri Lanka, en Thaïlande, une plus récemment en Birmanie, et au Lahul, près du Tibet, en lien avec Tenzin Palmo, cette anglaise qui depuis plus de 50 ans est la plus ancienne des occidentales devenues moniales tibétaines, et qui a pratiqué pendant onze ans et demi, seule dans une grotte de l'Himalaya.

## SEMAINE INTERNATIONALE DU YOGA CONFERENCE + PRATIQUE (entrée gratuite)

♦ « *Le yoga et la méditation comme prévention et aide à la thérapie en psychiatrie et psychothérapie* »

**Mardi 21 Juin à 18h30** – Dojo Régional de Champ Fleuri

Route de la Digue, Saint Denis (en face du Vélodrome Gabriel Chefiare)  
(☎ Régine : 0692 17 73 48)

♦ « *Les bases traditionnelles et psychologiques modernes de l'attention* »

**Mercredi 22 Juin à 20h** – Salle polyvalente de la Mairie de Saint Denis

1 rue Pasteur, Saint Denis (☎ Régine : 0692 17 73 48)

♦ « *L'attention tournée vers le corps* »

**Jeudi 23 Juin à 20h** – Salle d'Exposition

Ancien Hôtel de Ville, 2 rue de Paris, Saint Denis (☎ Régine : 0692 17 73 48)

## ATELIER DE MEDITATION – Entrée : 25 €

♦ « *Méditer en profondeur sur la paix* »

**Vendredi 24 Juin 2022, de 20h à 23h** – Centre Shakti Academy

Lieu : 44 rue du commerce, Saint Paul (☎ 0692 17 73 48)  
(entrée sous le porche, 3<sup>e</sup> étage) (Merci d'apporter votre coussin et tapis)

## STAGE - Tarif : 120 € le week-end

♦ **Unique week-end** : « *Comment se défendre de la violence extérieure par la pratique intérieure pour révéler cette joie, qui est notre vraie nature* »

**Samedi 25 Juin 2022, de 10h à 13h et de 15h à 19h**

**Dimanche 26 Juin 2022, de 10h à 13h et de 15h à 19h**

Lieu : Centre Shakti Academy, 44 rue du commerce, Saint Paul (☎ 0692 17 73 48)  
(entrée sous le porche, 3<sup>e</sup> étage) (Merci d'apporter votre coussin et tapis)

## CONFERENCE + PRATIQUE – Entrée : 20 € (ou 50 € pour les 3 conférences)

♦ « *La non-dualité* »

**Lundi 27 Juin à 19h30** – Centre de Yoga

75 rue Joseph Hubert, St Gilles les Hauts (☎ 0692 87 82 08)  
(Merci d'apporter votre coussin et tapis)

♦ « *Lâcher toute dépendance* »

**Mardi 28 Juin à 18h30** – Ashram du Port

4 allée Mahatma Gandhi, Le Port (☎ Swamiji : 0262 36 71 13)

♦ « *Méditation et créativité* »

**Mercredi 29 Juin à 20h** – Centre Shakti Academy

44 rue du commerce, Saint Paul (☎ Régine : 0692 17 73 48)  
(entrée sous le porche, 3<sup>e</sup> étage) (Merci d'apporter votre coussin et tapis)

Vous pouvez vous inscrire au stage en complétant le bulletin d'inscription ci-joint. Merci de libeller votre chèque d'arrhes à l'ordre de **Yannick MARTIN** et de l'envoyer avec le bulletin d'inscription à Saint Gilles les Bains.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....  
Prénom : .....  
Profession : .....  
Adresse : .....  
.....  
.....  
☎ Dom : 0262 .....  
☎ GSM : 069 .....  
Email : .....

Je m'inscris au stage en week-end, en versant un chèque d'arrhes de 60 €, pour confirmer mon inscription, vu le nombre limité de places.

**Comment se défendre de la violence extérieure par la pratique intérieure pour révéler cette joie, qui est notre vraie nature**  
- Samedi 25 et dimanche 26 Juin 2022

Je règle .... chèque(s) d'un montant total de ..... euros à l'ordre de **Yannick MARTIN**.

Merci de joindre votre (ou vos) chèque(s) à ce bulletin d'inscription, et d'envoyer le tout à :

**Yannick MARTIN**  
35 boulevard Roland Garros  
97434 Saint Gilles les Bains

Pour plus d'informations, contacter :

◆ Régine ARMOUDOM  
☎ : 0692 17 73 48  
email : raj108@live.fr

Sous l'égide de l'ARRCC

## Stage proposé par le Dr Jacques VIGNE : Juin 2022

◆ **« Comment se défendre de la violence extérieure par la pratique intérieure pour révéler cette joie, qui est notre vraie nature. »** Centre Shakti Academy - Saint Paul Le 25 et 26 Juin

- **Samedi 25 Juin** : A la fois la violence et la paix sont contagieuses, nous devons donc être très attentifs à cela. Il y a des précautions à prendre dans l'usage des médias, en minimisant par exemple, les images émotionnelles, et en favorisant les analyses qui font comprendre. Cela demande une vraie discipline, qui est aidée par la pratique méditative. Celle-ci permet de ne pas être emporté par les réactions psychiques simplistes, et à trouver l'attitude intérieure juste, ainsi que l'action juste, face à la violence. Les méditations sur leur paix ont leur efficacité, même si elles ne sont pas toutes-puissantes, contre le karma des individus, ou des nations. Jacques expliquera et donnera des pratiques guidées sur ce type de méditation.

- **Dimanche 26 Juin** : *Pratique pour révéler cette joie, qui est notre vraie nature* - L'hindouisme, en particulier, l'école mystique de védânta, dit que notre vraie nature est « être-conscience-félicité ». Ce qui empêche de nous relier directement à cette félicité, c'est l'agitation de notre mental, causée par l'agitation de nos émotions et de nos sensations. Nous pratiquerons une série de techniques méditatives, non pas pour arrêter complètement le mental, ce n'est pas si facile, mais au moins, pour commencer à le freiner. Cela nous aidera à améliorer directement, bien des niveaux de souffrance, au quotidien. **Le Bouddha** ne disait-il pas : « **La paix est le plus grand bonheur** » ?

## Thèmes des conférences de méditation proposés par le Dr Jacques VIGNE : Juin 2022

- ◆ **« Le yoga et la méditation comme prévention et aide à la thérapie en psychiatrie et psychothérapie »** Le 21 juin à Saint Denis  
Nous actuellement avons deux tendances sociétales : la psychiatrie ne s'occupe guère de prévention, et ses financements publics baissent. De plus, la plupart des médicaments psychiatriques sont symptomatiques et ne soignent guère la cause des problèmes. Les études scientifiques sur des sujets de psychopathologie et de leur traitement par le yoga et la méditation se multiplient, nous en ferons une présentation résumée et nous l'accompagnerons de quelques pratiques types particulièrement utiles dans ce domaine.
- ◆ **« Les bases traditionnelles et psychologiques modernes de l'attention »** Le 22 juin à Saint Denis  
« L'attention est utile en toutes choses » disait le Bouddha. Ce qui peut paraître une évidence mène à une pratique centrale, celle de l'esprit focalisé. C'est la seule manière de stopper ce qu'on appelle en neurosciences le fonctionnement mental par défaut. Celui-ci tourne autour de nos souffrances et de notre ego. Les travaux assez récents sur l'attention débouchent aussi sur des idées de pratique dont nous parlerons.
- ◆ **« L'attention tournée vers le corps »** Le 23 juin à Saint Denis  
Quand les problèmes mentaux et émotionnels sont embrouillés, on peut les clarifier en profondeur en revenant au corps. Il s'agit d'une méthode fondamentale du Bouddha, le vipassana, qui a maintenant un impact planétaire dans sa forme simplifiée de pleine conscience. Des thérapies modernes aussi sont fondées sur ce même principe, observer et agir en détail sur le va-et-vient entre le corps et l'esprit. Nous finirons par un temps de pratique.
- ◆ **« La non-dualité »** Le 27 juin à Saint Gilles les Hauts
- ◆ **« Lâcher toute dépendance »** Le 28 juin au Port  
Inspirée du dernier livre de Jacques VIGNE.
- ◆ **« Méditation et créativité. »** Le 29 juin à Saint Paul