



*Jacques VIGNE à Simla-Himachal Pradesh – Photo 2025 d'Eric SAVALLI- Professeur diplômé de Yoga*

## *Programme Dr. Jacques Vigne (Vigyânânand)*

*Des visioconférences Zoom ont été données depuis*

*La France, l'Italie, le Liban, l'Inde*

*Rencontres prévues en 'présentiel' pour 2025-26*

*Mise à jour : 26-11-2025*

*Coordination de Geneviève (Mahâjyoti)*

*Pour les Stages en Présentiel : voir à partir de page 13*

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

*Son travail de méditation et d'enseignement par visioconférences ZOOM continue. Nous annoncerons au fur et à mesure les rencontres en 'distanciel' et en 'présentiel' qui s'organiseront selon ses activités et ses allers et retours en **Inde**.*



### **Visio-Conférences ZOOM de Jacques Vigne**

#### **ATTENTION :**

**Nouveau Lien direct** depuis Juin 2025 :

**Jacques Vigne is inviting you to a scheduled Zoom meeting. Join Zoom Meeting**

<https://us02web.zoom.us/j/3050782130?omn=82223753892>

**Code secret (ou mot de passe) : 787937**

**(ID de réunion : 305 078 2130 – n'est plus demandé mais reste inchangé, si besoin...)**

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](http://www.jacquesvigne.com) reste toujours 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 et tous les bénéfices de ses ventes de livres, vers l'Inde et le Népal à travers l'Association Humanitaire Himalaya :

[www.humanitairehimalaya.com](http://www.humanitairehimalaya.com)



**Vous pouvez consulter le programme ci-dessous**

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

Toutes les informations sur les sites internet du Dr Jacques Vigne

[www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) et [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org)



*Jacques Vigne : geste de 'non-peur' – Retraite Cannes 2009*

*Photo de Geneviève Koevoets (Mahâjyoti)*



## *Rencontres ZOOM Dr. Jacques VIGNE*

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

*Suite des enseignements par Zoom – Automne/Hiver 2025-26*

*Mise à jour : 26-11-2025*

**Numéro de salle Zoom de Jacques Vigne habituel : Voir plus haut**

## *Visioconférences ZOOM - Italie*

Beau succès pour les '*Jeudis d'Octobre*' et *IL MIO FESTIVAL* avec Francesca PALOMBI, à Rome — Enseignante de Hatha Yoga Intégral – La manifestation *IL MIO FESTIVAL* se répétera les 14-15 Mars 2026 avec des rencontres d'environ 2 heures 'ONLINE' et cela, plusieurs fois par an sur des arguments de la philosophie du Yoga, afin de les approfondir avec Jacques Vigne sur la théorie spirituelle et Francesca Palombi sur la pratique.

ILMIOFESTIVAL, YOGA OLTRE LA FORMA X° EDIZIONE - 14/15 MARZO 2026 - "YOGA, L'ARTE DELL'ACCOGLIENZA ALLA VITA" FESTIVAL ONLINE - CON LA PARTECIPAZIONE DI:

ANTONIO NUZZO - JACQUES VIGNE - DRISS BENZOUINE - DANILA AMPRINO - LOREDANA COLOMBI - FRANCESCA PALOMBI

Toutes les informations et inscriptions sur : [www.francescapalombiyoga.it](http://www.francescapalombiyoga.it)

La 1ère rencontre eut lieu le samedi 18 Octobre 2025 sur '*La définition du Yoga dans les Upanishads*'- Projet également en Grèce, sur l'île de Milos.

[francescapalombi4@gmail.com](mailto:francescapalombi4@gmail.com) - [www.francescapalombiyoga.it](http://www.francescapalombiyoga.it) - [www.integralyogatantra.it](http://www.integralyogatantra.it)

IG: francescapalombi\_yoga – Tel : 0039- 3477565758 - Roma, Italia



# *Liban*

***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 d'un mercredi toutes les 3 semaines, 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**

**Mercredi 17 Décembre**

**Mercredi 31 Décembre de 17h30 à 18h30 seulement (méditation/échanges)**

**Numéro de salle Zoom de Jacques Vigne habituel : Voir plus haut**

*(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, pour y trouver les liens qui renvoient sur son propre site et de cliquer sur le bouton S'ABONNER, pour qu'ensuite, une fois abonné, 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 Maître 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, et maintenant '*Sourire au-delà du Souffrir*' 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*

### *Automne/Hiver 2025-26*

Les méditations du weekend dureront désormais une heure trente et un paiement possible sera par exemple 8 €. Elles seront les **samedis** de **15h30 à 17h00**, et les **dimanches** de **10h à 11h30** sauf avis contraire.

**Samedi 29 novembre** : de 15h30 à 17h : guérison et foi dans le christianisme  
Dim 30 : guérison et foi dans l'hindouisme par la voie de la dévotion et celle de la connaissance.

**A partir du Sam 6 Décembre, pas de zoom.**

**Reprise le samedi 20 et dimanche 21 décembre pour la session d'hiver**

**Samedi 20 Décembre** : 15h-16h30 : purifier ses motivations pour la méditation et la voie spirituelle  
Dimanche 21 : mourir avant de mourir, pour naître à la vraie vie.

#### **Programme de préparation au Nouvel An**

*Les métaphores et enseignements du Bouddha pour inspirer une nouvelle année de paix intérieure et, si possible, extérieure.*

Samedi 27 Décembre : 15h30-17h

Dimanche 28 : 10h 11h30 méditations du matin de 7h15 à 8h45,  
Lundi 29, mardi 30 le matin : de 7h15 à 8h45  
Le mercredi 31 décembre : de 23h30 à 0h30

## *Programme INSTAGRAM Automne/Hiver 2025-26*

*Sessions les dimanches de 18h à 18h30 (heure de Paris)*

**Dimanche 30 Novembre** : L'auto-guérison par l'écoute du son du silence

**Dimanche 7 décembre** : Rabattre la pointe du nez, enrouler les extrémités pour se recharger, calmer le mental et si besoin induire le sommeil

Le 14 : Vacances

Le 21 : Respiration abdominale, arrêt en fin d'expiration et expérience non-duelle

Programme Instagram à @jacquesvigne108

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



### *Cycles de cours 'en ligne'*

**Décembre 2025/Janvier 2026 – Cycles de cours 'en ligne' avec Jacques VIGNE à l'IEB (20 Décembre 2025, puis : 3 – 10 – 17 – 24 Janvier 2026) sur le thème :**

**« Soulager douleurs, souffrances et anxiétés avec la méditation, entre tradition et neurosciences »**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Votre avantage exclusif -30%**

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

**JACQUESVIGNE30**

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

[https://bouddhismes.net/images/article\\_actualite/2025/IEB\\_-](https://bouddhismes.net/images/article_actualite/2025/IEB_-)

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

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

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

Contact: William TAN – Tel: +41 76 778 93 94 – [william.tan.eu@gmail.com](mailto:william.tan.eu@gmail.com)



**2025-2026**

## *Retraites, séminaires, conférences et voyages de groupes en Inde*

*(Ces projets sont remis à jour et complétés dans les détails, au fur et à mesure des voyages ou des rencontres en 'présentiel'. Les voyages ne sont présentés qu'à titre indicatif, indépendamment, et ne sont pas liés à la coordination des rencontres).*

### *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](http://www.jacquesvigne.com) et le nouveau [www.jacquesvigne.org](http://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.**

*Jacques Vigne a assuré les sessions Zoom et Instagram souvent en direct de ses propres stages. Il interviendra aussi comme enseignant de méditation durant des voyages de groupes en Inde auxquels les gens peuvent s'inscrire. Voir les programmes détaillés de ces voyages sur ses sites internet.*

## *NAMASTE et Bon Voyage*

Pour les renseignements sur les prochains voyages, jusqu'à fin Février 2026, le voyage « A la rencontre de la Narmada » est complet : [contact@ossmooz.fr](mailto:contact@ossmooz.fr) Organisation technique OssMooZ / IM 042100023.

A partir de Mars 2026, les inscriptions se font par mail uniquement :

[contact@lemondeenrendezvous.com](mailto:contact@lemondeenrendezvous.com) PASCALINE et AUDREY



**AGENCE LE MONDE EN RENDEZ-VOUS – Route de Picaubeil – 66720 CASSAGNES – TEL  
: 04 68 84 57 01**

**S.A.S au capital de 97500 € - IM 66130008 - NAF 7911Z - R.C.S. HISCOX PRC0099531 - N° de  
TVA : FR 94794227363**

Pour les renseignements sur le type d'enseignement et de méditations que dispense Jacques Vigne pendant ces voyages, le contacter directement, ou Béatrice Fesselmeier (Voir ci-dessous), elle vous enverra les programmes des voyages.

Quelle que soit l'Agence de Voyage officielle organisatrice, votre contact amical et privilégié reste : Béatrice Fesselmeier, elle pourra témoigner de ses nombreux voyages en INDE depuis les années 90, elle a travaillé pendant 45 ans au sein de l'Agence de voyages EQUATEUR VOYAGES à Lyon, pendant une vingtaine d'années elle a traité toutes les inscriptions pour les périples en Inde et Asie dans lesquels Jacques Vigne est intervenu.

Son contact : Téléphone : 0660746804 – Adresse mail : [lucie.fessel@gmail.com](mailto:lucie.fessel@gmail.com)

*Pour le 'Rappel' des Voyages, s'en référer aux programmes détaillés sur ses deux sites*

*Les bulletins d'inscription s'y trouvent également*

*[www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) et [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org)*

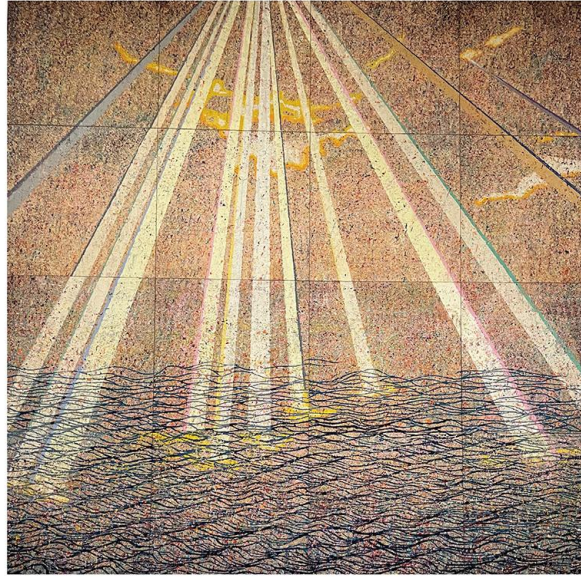
Jacques Vigne intervient dans les voyages en Inde depuis 1995. Il a commencé cette activité à l'instigation d'Alain Chevillat de Terre du Ciel. La spécificité de ces voyages est le lien avec la méditation et la rencontre d'enseignants spirituels représentatifs de leur tradition, qu'elles soient hindoue, bouddhiste ou parfois jaïne. Il enseigne des méditations tous les matins dans les hôtels, et on garde le silence pendant la première heure de car de la journée, pour continuer tranquillement cet état méditatif. Il veille aussi à ce qu'on prenne du temps pour s'intérioriser dans les temples signifiants qu'on visite pendant la journée. Les débutants en méditation sont les bienvenus, et si les conjoints de participants méditants veulent venir se joindre au voyage, mais sans méditer, ils seront acceptés. Jacques, dont le nom indien est Vigyânânand dispense ainsi de façon pratique et généreuse ses vastes connaissances sur l'Inde où il a passé une trentaine d'années. Il les a en partie mises noir sur blanc et réparties d'une façon ou d'une autre dans environ 18 livres.

*Jacques Vigne est heureux de vous annoncer la sortie de son livre : « **Sourire au-delà du souffrir (La méditation pour soulager les douleurs et les angoisses)** » Editions du Relié.*

La méditation pour soulager  
les douleurs et les angoisses

Dr Jacques Vigne

# Sourire au-delà du souffrir



Sorti le 20 Mars 2025 aux Editions du Relié

Préfacé par Pr Agnès TREBUCHON (Neurologue)

Prix 22€

*Souffrance - Douleur - Anxiété*

*« Vous vous apercevrez vite à quel point l'ouvrage dépasse ces  
trois champs pour s'étendre à la santé et au bien-être en  
général*

**Lien pour commander le livre**

<https://www.decitre.fr/livres/sourire-au-dela-du-souffrir-9782354903404.html>



## *Rencontres en 'présentiel' 2025-26*

### *Retraites, séminaires, conférences*

**Pour informations :** concernant les rencontres, stages, séminaires ou conférences à l'étranger : il s'agit de groupes d'étrangers que Jacques enseigne sur place. Les communications ont lieu en anglais, allemand ou italien par exemple, mais il ne s'agit pas de groupes de Français qui font un voyage à l'étranger. Nous annonçons ces séminaires, juste pour information, et pour qu'on se rende compte de la variété des enseignements fournis par Jacques Vigne.

**(Pour les prix, renseignements et réservations, s'adresser à chaque organisateur séparément, ainsi que pour obtenir leurs programmes respectifs et leurs fiches d'inscription)**



### *Belgique*

**29-30 Novembre 2025- A Waterloo en Belgique - Stage sur le thème : 'Les méditations de guérison'.**

Prix : 160 euros pour le week-end, ou 85 euros pour 1 journée.

**Contact : Yoga4Shanti, Françoise Temmerman**

Inscription via mail : [francoise.temmerman@gmail.com](mailto:francoise.temmerman@gmail.com) Ou : Téléphone : 00 32 470/52 32 38



**3 Décembre 2025 – A Bruxelles avec TETRA – Conférence de Jacques Vigne sur le thème :**

### *La stabilisation de la joie intérieure*


"Comment stabiliser la joie intérieure ?", si cette question résonne en vous - en particulier dans les temps actuels chahutés -, ne manquez pas cette conférence exceptionnelle de **Jacques Vigne**, de passage à Bruxelles.

Nous avons de multiples facteurs pour éprouver la joie intérieure, mais nos complications mentales, même minimes, la voilent régulièrement.

La méditation nous aide à dépasser toutes sortes de petites douleurs physiques qui obscurcissent notre état de joie naturelle, et aussi bien sûr les émotions perturbatrices qui sont comme une couche d'herbes aquatiques masquant la pureté de l'eau sous-jacente.

**Jacques Vigne** a récemment publié un ouvrage « *Sourire au-delà du souffrir - La méditation pour soulager douleurs, souffrance et angoisses* », qui met ensemble les méditations traditionnelles et les neurosciences pour développer des moyens pratiques de dépasser douleur et souffrance et ainsi augmenter notre « liaison » à notre fond de joie intérieure.

Pour en savoir plus sur les écrits, 'audio' de méditations guidées et visio-conférences, rendez-vous sur ses sites internet : [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) et le nouveau [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org)

 **Jacques VIGNE (Vigyanânand)**, sa biographie: Le **Dr Jacques Vigne** est un psychiatre français.

Après avoir pratiqué quelques mois en Algérie en tant que psychiatre, il part pour l'Inde où il passera de nombreuses années dont une dizaine d'années, auprès de son maître *Swami Vijayânanda* (un médecin français qui a passé 60 ans en Inde et qui était un des disciples occidentaux les plus proches de *Mâ Anandamayî*, l'une des femmes 'sages' les plus connues du XX<sup>e</sup> siècle). Il passera plusieurs années 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 devenues moniales tibétaines et qui a passé, entre autres, 11 ans et demi en méditation dans une grotte de l'Himalaya.

Ses voyages pour témoigner autour du yoga et de la méditation l'ont mené dans différents pays d'Europe, mais aussi au Liban, au Maroc, en Tunisie et jusqu'en Chine. Il est aussi l'organisateur de voyages spirituels en Inde, au Ladakh ainsi qu'au Mont Kailash et au Tibet. Jacques Vigne est l'auteur d'ouvrages majeurs, dont le fil conducteur est la psychologie spirituelle et la méditation. Parmi ceux-ci, nous pouvons citer le *Mariage intérieur*, la *Mystique du silence* ou encore *Pratique de la méditation laïque*. Dans ses écrits il est particulièrement attentif à établir des ponts entre l'Orient et l'Occident, entre la psychologie moderne et la spiritualité, entre les pratiques de sagesse de l'Inde et le Christianisme.

## □ En pratique

### CONFÉRENCE

- **Mercredi 3 décembre de 20h à 22h**

### 📍Lieu

- **Fraternités du Bon Pasteur** - Grande salle - rue au Bois, 365b à 1150 Bruxelles (Woluwé-Saint-Pierre)
- **Accès :**
  - <https://maps.app.goo.gl/3GxVZnoGZznPWAP46>
  - Tram 39 (arrêt 'rue au Bois')
  - Bus 36 (arrêt 'Manoir d'Anjou')
  - Métro : Ligne 1 + tram 39 à la station Montgomery ou à la station Stockel (direction Montgomery – arrêt 'rue au Bois')

### € Tarifs en conscience

- 20 € - Tarif de soutien - Si vous voulez soutenir TETRA dans l'accès de tous les publics à ses activités.
- 18 € - Tarif recommandé - Si vous voulez permettre à TETRA d'atteindre un équilibre financier.
- 16 € - Tarif solidaire - Si votre budget est restreint.

**Contact : TETRA : Tel +32 498 12 75 77 – [Info@tetra.be](mailto:Info@tetra.be) - [www.tetra.be](http://www.tetra.be)**



*France*

**Samedi 6 Décembre 2025 au soir : Conférence au CRCFI.** Le dernier livre de Jacques Vigne publié en mars dernier aux Editions du Relié, sera le thème de cette soirée :

*'Sourire au-delà du souffrir'*

**Conférence : 17h-18h15, suivie d'échanges**

**Médiation guidée 18h45-20h**

*La méditation a un grand pouvoir, si ce n'est pour guérir complètement les maladies, au moins pour soulager les douleurs et aussi pour faire de cette expérience une occasion de progrès intérieur. Nous avons passé récemment le cap des 11000 études sur la méditation publiées dans les revues internationales de médecine et psychologie en anglais. Jacques VIGNE développera, entre autres, comment le mécanisme des méditations anti-douleurs est proche de celui des méditations anti-émotions perturbatrices. Entre ces deux domaines, on a une grande partie du travail d'intériorisation. Jacques a aussi rendu disponible 100 pages de plus de réflexions sur l'approche religieuse de la souffrance sur son site [www.jacquesvigne.org](http://www.jacquesvigne.org) (dans l'onglet 'Nouveautés') qu'on peut consulter directement. Il s'efforce d'y donner une vision synthétique du sujet, qui permet de stabiliser la joie intérieure en réalisant que, comme le dit une formule de sagesse, « c'est OK de ne pas être OK ».*

**Contact : Mira 06 12 32 43 97 - Centre CRCFI : 52 Rue Vaneau – Paris**



**7 Décembre 2025 – Au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz (Seine et Marne) –**  
D'après le sujet du livre de Jacques Vigne, qui vient de paraître sous le titre définitif : "**Sourire au-delà du souffrir**" (*La méditation pour soulager les douleurs et les angoisses*).

Et en sous-titre pour la journée du 7 : "**Méditation et neurosciences pour atténuer les douleurs et les émotions perturbatrices**".

**Conférence Jacques Vigne 7 décembre 2025 au CVR de Gretz**

**Titre : *Sourire au-delà du souffrir***

**Présentation :** Dans cette conférence Jacques Vigne présentera les thèmes qu'il traite dans son dernier livre « *Sourire au-delà du souffrir* » en montrant comment la méditation permet de soulager la souffrance, la douleur et l'anxiété. On dit dans le Vedānta : « *Je ne suis pas le corps !* » Certes, mais comment arriver à ce niveau, où, comme le dit le sage : « *Les douleurs deviennent aussi légères que du coton* » ? Des techniques méditatives existent pour utiliser des ressources inexploitées de notre corps qu'il est possible de faire resurgir avec un certain entraînement. On découvre ainsi l'immense pouvoir de la respiration consciente, de l'imagerie mentale contrôlée, de l'autohypnose et de la concentration méditative pour neutraliser certains

effets négatifs difficiles à vivre. Cette efficacité des pratiques psychosomatiques orientales est attestée par des études scientifiques et par les neurosciences.

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



**Vers le 10 décembre 2025 : départ en Inde de Jacques Vigne,  
pour cinq mois, jusqu'en début mai 2026**

*2026*

*France*

**Week-End du 9-10 Mai 2026 - Stage avec l'Association Diagonales de Bordeaux.**

Ce sera avec Annie Eyraud et l'Association Diagonales. Il s'agit d'une psychothérapeute élève d'Arnaud Desjardins qui est à Bordeaux. Le stage aura probablement lieu en Dordogne, avec une conférence préalable, probablement le jeudi 7 mai.

**Contact :** [eyraud.annie@wanadoo.fr](mailto:eyraud.annie@wanadoo.fr) - Tel : 06 14 41 29 37



**Du 14 au 17 mai 2026** - Participation de Jacques VIGNE au congrès de la FIDHY (en présentiel) en Saône et Loire.

**Contacts et Renseignements auprès de Bhavani** : 06 88 54 02 39  
[lachouetteblanche@ik.me](mailto:lachouetteblanche@ik.me) - [lachouetteblanche.com](http://lachouetteblanche.com)



**22 au soir - 23, 24, 25 mai 2026 – Rouen – Pentecôte avec Jacques Vigne.**

Une conférence aura lieu le vendredi 22 mai à 20h sur le thème "**Se relier aux sensations par des paroles spécifiques et des images symboliques**"

Un stage de Méditation de 3 jours les 23, 24, 25 mai 2026 (6 demi-journées de 3heures, de 9h à 12h et de 14h à 17h) pendant lesquelles Jacques proposera d'expérimenter ce même thème à partir de différentes pratiques, entre neurosciences occidentales et sagesse de l'Inde !

**Contact** : **Pascale Petit** : 06 62 54 98 61 - [petit-pascale@orange.fr](mailto:petit-pascale@orange.fr) – Et voir les Infos sur [www.vrksa-yoga.org](http://www.vrksa-yoga.org)



*Italie*

**28-30-31 Mai 2026 – Milan** - Projet de rencontre avec Michela Bianchi, éditrice des livres de Jacques Vigne à Milan, pour une présentation du dernier livre de Jacques le 28 mai au Palazzo Sormani, suivie d'un séminaire les 30 et 31 Mai dans la campagne environnante.

**Contact** : **Michela Bianchi – MC Editrice** – [michela.bianchi@mceditrice.it](mailto:michela.bianchi@mceditrice.it)



**12 Juin (après 17h) et 13-14 Juin 2026 - Stage dans le Val di Susa (Italie – Piémont)**

**"Dvandvâtita, al di là degli opposti"** (*Dvandvâtita, au-delà des opposés*). On pourra développer ce titre en disant : " Dans la pensée indienne, les 'paires d'opposés' sont complémentaires, et le fait de les dépasser est un pas important vers l'Unité du SOI. La méthode en est le mariage intérieur qui a le pouvoir de donner une félicité profonde et stable, yoganananda.

(Potremmo sviluppare questo titolo dicendo : "Per il pensiero indiano, gli opposti sono complementari, e superarli è un passo importante verso l'unità del Sé. Il metodo è il 'matrimonio interiore' che ha il potere di dare una felicità profonda e stabile, yoganananda).

**Contact :** [francescapalombi4@gmail.com](mailto:francescapalombi4@gmail.com) - [www.francescapalombiyoga.it](http://www.francescapalombiyoga.it) - [www.integralyogatantra.it](http://www.integralyogatantra.it)

**IG:** francescapalombi\_yoga – Tel : 0039- 3477565758 - Roma, Italia



**19-20-21 Juin 2026 – Grenoble avec Nathalie Héraut.**

**Contact :** [nathalie.heraut@wanadoo.fr](mailto:nathalie.heraut@wanadoo.fr) 06 71 71 06 63 (Rencontre à développer)



**26 27 juin 2026 - Jacques Vigne participera à un festival du Yoga près d'Angoulême,** organisé au profit de l'Association Humanitaire Himalaya. Il y fera deux conférences suivies d'un peu de méditation guidée.

**Contact de l'organisatrice Frédérique Buisson:** [shivasurya@sfr.fr](mailto:shivasurya@sfr.fr)

**Site :** [www.yoga-angouleme.com](http://www.yoga-angouleme.com)



**13 au 18 Juillet 2026 – A La Roche-du-Theil près de Redon – Stage avec Véronique Vauvrecy.**

#### **Retraite d'été dans la belle nature de Bretagne sud**

La vie moderne a une forte tendance à aggraver une dispersion mentale déjà présente à la base, ce qui induit un gaspillage d'énergie considérable, y compris au niveau psycho spirituel. La bonne nouvelle est que nous avons à disposition de nombreux "moyens habiles" pour nous recentrer. Ils peuvent provenir de la nuit des temps via les enseignements traditionnels, en particulier le retour au cœur et à l'axe central, ou être tout récents grâce aux neurosciences. De plus, se réunir nombreux pour une retraite annuelle comme nous le faisons depuis fort longtemps autour de Vannes donne une grande force à notre pratique personnelle. C'est en quelque sorte une valeur ajoutée.

**Contacts:** Véronique Vauvrecy - 06 78 08 92 47 - [veronique.vauvrecy@yahoo.com](mailto:veronique.vauvrecy@yahoo.com)



**30 Juillet au samedi 4 Août 2026 – Bretagne – Stage résidentiel à l'île Blanche – Avec Filla Brion.**

**Contacts et renseignements:** Tel: 06 10 13 75 78 - [jvigne.liste@gmail.com](mailto:jvigne.liste@gmail.com) ou [contact@yogamanjali.com](mailto:contact@yogamanjali.com)



**3-4 octobre 2026 – Stage à Luxembourg sur le sujet du livre de Jacques Vigne ‘*Sourire au-delà du souffrir*’, sujet très actuel avec toutes les angoisses qui circulent...**

**Contact : Marie Paule Berweiler [info@fnely.lu](mailto:info@fnely.lu) Tel : +352 621 464 574**



### *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](http://www.jacquesvigne.com) ou le nouveau : [www.jacquesvigne.org](http://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.



***Des problèmes il y en aura sans cesse  
Mais à un moment il faut décider d'être heureux...***

***De Swami Vijayânanda  
(Le maître de Jacques Vigne)***

***FIN***