



**EQUILIBRE ENERGETIQUE-  
REVOLUTION DE L'ATTENTION & ACTION JUSTE**  
-  
**AVEC JACQUES VIGNE**

**Du 18 au 22 mars 2022**

Vendredi 18 mars : conférence sur "*L'équilibre énergétique*" (8 euros)

Samedi 19 mars : stage de méditation sur "*La révolution de l'attention*" (50 euros)

Dimanche 20 mars : stage de "*Méditation juste pour l'action juste*" (50 euros)

<https://www.jacquesvigne.org>

**AU FIL DE L'ÊTRE À PESSAC (33)**

Lundi 21 et Mardi 22 mars 2022 : journées à confirmer dans la région.

Inscription auprès de :

Elodie Caillaud - 06 89 12 95 04 - [caillaud.elo@gmail.com](mailto:caillaud.elo@gmail.com)

<https://www.jacquesvigne.org>

## **Le vendredi 18 mars 2022 : Conférence sur "*L'équilibre énergétique*"**

Pour les médecines et méditations traditionnelles et maintenant pour nombre de psychothérapies, c'est l'équilibre énergétique qui sous-tend l'équilibre mental. Il en est à la fois la cause et la conséquence. La pratique de la méditation bien effectuée permet non seulement le diagnostic, mais aussi la thérapeutique : comprendre comment des blocages énergétiques retentissent sur notre humeur et sur notre clarté d'esprit et savoir les débloquent directement par la conscience : c'est ce que Jacques Vigne nous fera sentir par des méditations guidées et des explications fondées sur les traditions, en particulier du yoga et du bouddhisme ainsi que la psychologie moderne.

**Conférence à 20h00**

## **Samedi 19 mars 2022 : stage de méditation "*La révolution de l'attention*"**

L'attention est utile en toute chose disait déjà la Bouddha. Cependant, on en parle rarement en tant que telle. Les psychologues du XXèmes siècles pensaient même qu'elle ne pouvait pas s'entraîner. Pourtant, au vu des traditions spirituelles, il semble qu'elle puisse être développée. Jacques Vigne guidera des pratiques dans ce sens pour développer l'attention et comprendre ses mécanismes. Il s'appuiera sur les traditions et les neurosciences.

**9h30 à 12h30 puis de 14h00 à 17h00**

## **Dimanche 20 mars 2022 : stage de "*Méditation juste pour l'action juste*"**

La méditation pour l'action juste. Souvent, les émotions de frustrations de colère ou de peur perturbent autant nos motivations pour l'action juste que notre manière d'agir, et donc les résultats de l'action sont décevants. Par l'intériorisation méditative, on peut vérifier sa motivation et être dans la justesse lors de toutes les phases de l'action. Cela demande de travailler avec précision dans le retour au corps, au lien avec les images mentales et la connexion entre sensations et émotions. Jacques Vigne nous indiquera pour ce faire des méthodes à la fois traditionnelles et de psychologie moderne.

**9h30 à 12h30 puis de 14h00 à 17h00**

Pour la conférence: entrée à 8 euros. Pour le stage, 50 euros par jour.

Les profits de ces manifestations iront en grande partie pour les œuvres de Jacques Vigne (Deva Europe).

La salle du "**Fil de l'être**" est gracieusement offerte par Corinne Jousain pour recevoir Jacques Vignes. La salle peut accueillir un nombre limité de personnes.

Contact et inscriptions: [caillaud.elo@gmail.com](mailto:caillaud.elo@gmail.com)

06 89 12 95 04 (What's App également).

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 pour 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 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. 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 qui depuis plus de 50 ans est la plus ancienne des occidentales devenues moniales tibétaines et qui a passé, entre autres, onze ans et demi en méditation dans une grotte de l'Himalaya.

Jacques Vigne a écrit 17 livres, dont le fil directeur 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 pour 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 Tunisie et une fois pour trois semaines en Chine. Il organise des voyages spirituels en Inde, au Ladakh ainsi qu'au Mont Kailash et au Tibet.

Jacques Vigne est l'auteur d'ouvrages majeurs. 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.

<https://www.jacquesvigne.org>

Sa vidéo de présentation : <https://www.jacquesvigne.org/jacques-vigne>

JACQUES VIGNE



Pour réserver une place :

Elodie au 06 89 12 95 04 [caillaud.elo@gmail.com](mailto:caillaud.elo@gmail.com)