

Centre védantique Râmakrishna

ACTIVITÉS 2024-2025



Qu'Il nous illumine

ÉDITORIAL

“ Le Centre védantique Râmakrishna entame une nouvelle année de programmes, cette fois avec l'énergie et les bénédictions du premier Sommet européen du *vedānta*, qui s'est tenu ici au Centre du 8 au 11 août 2024. Ce fut un événement grandiose, béni par la présence du vénéré Swami Suhitananda, premier vice-président de l'Ordre Ramakrishna, venu de Belur Math, et par la présence d'un certain nombre de Swamis, d'artistes, de scientifiques et de penseurs de divers horizons et liés à diverses traditions *vedānta*, qui ont tous partagé leurs réflexions sur le travail du *vedānta* en Europe. Ce fut une expérience enrichissante pour tous.



Plus de 300 personnes ont participé à ce programme de quatre jours, venant de France, de Suisse, d'Italie, de Bulgarie, du Liban, de Chypre, d'Espagne, d'Allemagne, des Pays-Bas, de Belgique, de Norvège, de Suède, d'Irlande, d'Angleterre, de Pologne, d'Inde et des États-Unis. L'événement s'est déroulé en douceur, avec fluidité, grâce à la coopération et à la bonne volonté de nombreux bénévoles, intervenants et participants.

À tout point de vue, le sommet a été un grand succès en soi. Mais son succès le plus important sera de nous inspirer à avancer avec audace vers l'avenir en sachant que ce que nous faisons, ce que nous pratiquons, ce que nous enseignons a un sens pour la France et pour l'ensemble de l'Europe.

Nous espérons que les liens établis lors du Sommet avec des personnes de toute l'Europe, et même d'Amérique et d'Inde, conduiront à un réseau permanent, formant une grande famille du *vedānta*.

Nous vous présentons à nouveau nos programmes pour l'année à venir - de septembre à juillet 2024-25. Il y en a pour tous les goûts. De nombreux programmes sont des programmes permanents que nous présentons chaque année. D'autres sont nouveaux. Tous ces programmes s'adressent à vous. Nous espérons que vous prendrez part à cette offre riche.

Nous continuons à développer l'Institut de recherche et de pratique du yoga védique, en trouvant des moyens de faire évoluer le programme afin qu'il réponde aux besoins de ses participants en ces temps de changement. Nous voulons que les participants - qui y consacrent du temps et de l'énergie - repartent avec quelque chose de solide, avec un sentiment de maîtrise et d'accomplissement qui servira de base à la poursuite de l'étude et de la pratique pour le reste de leur vie.

Il en va de même pour l'Université de l'Homme : nous continuons à élargir son offre et à enrichir les programmes existants. Nous espérons qu'un jour elle deviendra une véritable université de l'être humain dans son ensemble – aux niveaux physique, émotionnel, esthétique, intellectuel, social et spirituel – comme le souhaitait Swami Vivekananda.

Ce qui est mis en place est un très bon début, mais ce n'est qu'un début. Nous travaillons dur pour nous assurer que les offres sont authentiques et substantielles. Aidez-nous de toutes les manières possibles à développer cette institution visionnaire.

Nous vous proposons aussi des pujas (cultes rituels), des programmes spécifiques (lors de fêtes religieuses), des méditations guidées, des dialogues, des conférences, des rencontres avec des swamis et des enseignants et bien d'autres événements. Restez informés en vous inscrivant à notre liste de diffusion et en consultant notre site web.

Pensez aussi à nos week-ends de silence (des week-ends sans séminaire) : l'occasion de faire l'expérience de l'ashram en tant qu'ashram. Vous profiterez d'un temps de réflexion tranquille, au rythme quotidien de la méditation, du service silencieux, de l'étude et des promenades dans le parc : une opportunité d'absorber l'atmosphère de l'ashram.

Nous entrons dans une nouvelle année d'enseignement, d'apprentissage et de pratique avec des bénédictions pour tous. Donnez-nous vos bénédictions en venant participer.

Nous vous accueillons à cœur ouvert. ”

Swami Atmarupananda



SOMMAIRE

PRÉSENTATION DU CENTRE VÉDANTIQUE RÂMAKRISHNA	02
HISTORIQUE	02
LA VIE AU CENTRE VÉDANTIQUE	03
WEEK-END TYPE DE SEPTEMBRE À JUIN	05
LA NOURRITURE AU CENTRE, LA GRANDE MAISON, LE PARC	06
CÉLÉBRATIONS	10
MÉDITATION ET PRATIQUE SPIRITUELLE	12
MÉDITATION GUIDÉE	13
RÉPÉTITION DU MANTRA	13
CONFÉRENCES ET PROGRAMMES CULTURELS	14
CALENDRIER	14
CYCLES DE CONFÉRENCES	15
CONFÉRENCIERS	16
AYURVEDA	18
ÉCOUTE ET ACCOMPAGNEMENT AU CVR	21
COURS	23
HATHA YOGA	23
SÉJOUR EN SILENCE	24
ÉVÈNEMENTS	25
JOURNÉE PORTES OUVERTES	25
JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA	25
RENCONTRE INTERRELIGIEUSE	25
MUSIQUE - CONCERT	26
SOIRÉES BHAJAN, KIRTAN ET MANTRA	26
CONCERT	26
UNIVERSITÉ DE L'HOMME	27
PRÉSENTATION	27
CURSUS CERTIFIANTS	29
INSTITUT DE RECHERCHE ET DE PRATIQUE DE YOGA VÉDIQUE	29
LABORATOIRE SCIENCE CONSCIENCE ET SPIRITUALITÉ	30
AUTRES CURSUS CERTIFIANTS	31
AYURVÉDA	31
INITIATION À L'ASTROLOGIE VÉDIQUE	31
YOGA MATERNITÉ	31
FORMATIONS	32
ESPRIT	32
CORPS	47
ART	59
NATURE	67
SÉMINAIRE	69
INFORMATIONS ET INSCRIPTION	70
HÉBERGEMENT ET ÉQUIPEMENTS, FONCTIONNEMENT DU CENTRE	70
BULLETTIN D'INSCRIPTION	71

PRÉSENTATION DU CENTRE VÉDANTIQUE RÂMAKRISHNA

HISTORIQUE

Le Centre védantique est affilié à la Mission Ramakrishna de Belur Math (dans l'État indien du Bengale), fondée par Swami Vivekananda (1863-1902).

Tout au long des siècles, l'Inde a donné naissance à de nombreux grands saints parmi lesquels Śrī Râmakrishna (1836-1886). Ses expériences de la Réalité unique lui ont permis de vérifier qu'à travers la diversité des religions et des voies spirituelles, c'est cette même et unique Réalité qui se manifeste. Ainsi, la vie de Râmakrishna exprime au plus haut degré l'universalité du phénomène spirituel.

Après la mort de Śrī Râmakrishna, seize de ses disciples intimes formèrent, selon ses propres instructions, une petite communauté monastique, qui devait devenir l'Ordre de Ramakrishna. Le plus éminent de ces disciples était Swami Vivekananda, qui présenta le *vedānta*, philosophie de l'hindouïsme, à travers le monde.

La philosophie du *vedānta* enseigne la présence de la divinité en chaque être : la nature réelle de l'homme et celle de tout l'univers sont divines, l'homme et l'univers sont une seule et même réalité.

Le but de la vie humaine est de déployer et de manifester cette nature divine afin d'épanouir toutes nos potentialités et d'atteindre l'efficacité en tout domaine. Les différentes religions dans le monde constituent autant de chemins pour arriver à cette réalisation. En reconnaissant l'unité dans la diversité, le *vedānta* affirme que chacun a la puissance de réaliser la vérité dans cette vie même.

La réalisation pratique des principes théoriques du *vedānta* est appelée yoga. Comme les tempéraments humains sont variés, il existe plusieurs yogas.



Citons entre autres :

- le *jñāna yoga*, la connaissance de soi et du Soi
- le *bhakti yoga*, la dévotion ou l'amour pur
- le *karma yoga*, le secret du travail efficace
- le *raja yoga*, la concentration

Le mouvement Râmakrishna prit naissance en France en 1936. Inspirés par les livres de Romain Rolland, lauréat du Prix Nobel, sur Śrī Râmakrishna et Swami Vivekananda, un certain nombre de Français se réunirent à la Sorbonne pour la commémoration du centenaire de Śrī Râmakrishna .



Swami Siddheswarananda fut invité à venir de l'Inde enseigner le *vedānta* en France. Arrivé en 1937, il se fit connaître et apprécier en donnant des conférences dans les universités de Montpellier, de Toulouse puis de la Sorbonne.

En 1948, grâce à la générosité d'amis français, le Swami eut la possibilité d'acquérir la propriété de Gretz pour y faire vivre un ashram, devenu depuis le Centre védantique Râmakrishna. Swami Ritajananda (de 1961 à 1994), Swami Veetamohananda (1994-2019) et Swami Atmarupananda (depuis 2022), eux-mêmes moines de l'Ordre de Ramakrishna et venus d'Inde également, ont succédé à Swami Siddheswarananda.

LA VIE AU CENTRE VÉDANTIQUE

Le Centre védantique est un ashram c'est-à-dire une communauté spirituelle rassemblée autour d'un moine que ses pairs ont désigné en vertu de son expérience dans la méditation et le conseil spirituel.

Les tâches quotidiennes permettent l'accueil des visiteurs (entretien des bâtiments et du parc, travaux ménagers, etc.) et sont essentiellement assurées par les bénévoles qui résident au Centre et n'ont pas d'autre engagement que celui de servir leur idéal, leur prochain et l'ashram.

Comme le Centre est un ashram, les grandes fêtes religieuses hindoues y sont célébrées et comme le Centre est védantique, l'anniversaire de la naissance des grands maîtres spirituels (Bouddha, Jésus, etc.) y est aussi fêté. Pour la même raison, les autres traditions religieuses du monde y sont étudiées en même temps que les Écritures indiennes.



Nos visiteurs viennent de tous horizons et pour des motifs divers. Ils viennent de Paris ou de sa région comme de province ; d'Europe comme d'Afrique, des Amériques ou d'Asie. Ils viennent pour les cérémonies et fêtes ou pour les conférences, pour voir le Swami ou pour la vie communautaire, pour le caractère hindou du Centre ou pour sa vocation interreligieuse. La vie de l'ashram est rythmée par les activités spirituelles, le travail quotidien et les repas.



WEEK-END TYPE DE SEPTEMBRE À JUIN

Voici les principaux horaires. Il est nécessaire d'envoyer un e-mail pour réserver le repas. Toutes les activités sont en entrée libre, une participation aux frais est demandée pour les repas (14€).

SAMEDI

Ouverture des portes	05h50
Méditation, chants, lectures	06h00
Petit-déjeuner	08h00
Hatha-yoga	09h00
Méditation guidée	11h00
Déjeuner	12h00
Karma yoga*	12h30
Hatha-yoga	15h00
Thé	16h30
Office du soir - arati avec chants	18h00
Dîner	19h30
Questions - réponses avec Swami Atmarupananda	20h30
Fermeture des portes	21h30

DIMANCHE

Ouverture des portes	05h50
Méditation, chants, lectures	06h00
Petit-déjeuner	08h00
Puja et répétition du mantra	10h30
Déjeuner	12h00
Karma yoga*	12h30
Conférence	15h00
Thé	16h00
Office du soir - arati avec chants	18h00
Dîner	19h30
Fermeture des portes	21h30

**Participation aux tâches de l'ashram.*

LA NOURRITURE AU CENTRE

Fruit de l'énergie solaire stimulée par l'Infini, la nourriture donne joie et énergie au corps et à l'esprit. La cuisine et les repas peuvent être aussi prière ou méditation. Nos repas sont sans viande ni poisson ni alcool, ils sont un mélange de saveurs des mondes oriental et occidental. Le verger et le potager nous fournissent une part de nos fruits et légumes, les ruches nous fournissent du miel.

LA GRANDE MAISON, LE PARC

Les deux accès de la propriété mènent à la grande maison, bâtiment dans lequel les visiteurs ont rendez-vous avec les principales activités du Centre : c'est ici que se trouve la chapelle, où l'on médite et prie ; sous la chapelle, la salle Sarada Devi et une salle pour les activités ayurvédiques ; à côté de la chapelle, un salon où l'on se retrouve en général le soir pour des lectures ou des échanges ; dans le hall, derrière le comptoir d'accueil, une librairie, et, après le hall, sur la droite, la cuisine et la salle à manger depuis laquelle on aperçoit une partie des quinze hectares de la propriété. Au fond de cette prairie se dresse un kiosque au toit octogonal couronné du croissant de Shiva.

Les vitraux de sa rotonde illustrent deux aphorismes : « Quand je sais que je suis tout, c'est la connaissance », « Quand je sais que je ne suis rien, c'est l'amour ».

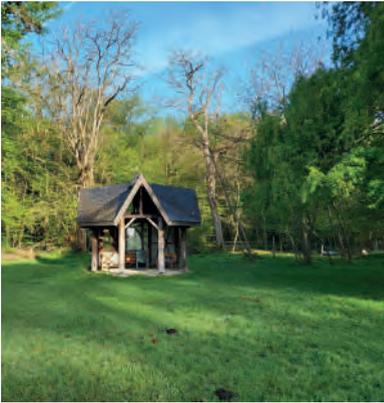
À droite de ce kiosque, on peut longer un bois, empli de chants d'oiseaux, et finalement aboutir à la plus grande prairie où on a aménagé un terrain de camping. C'est là un endroit idéal pour contempler le ciel étoilé ou le soleil couleur d'or à son lever. Des chevreuils, aussi, se sont habitués à venir trouver refuge ici.

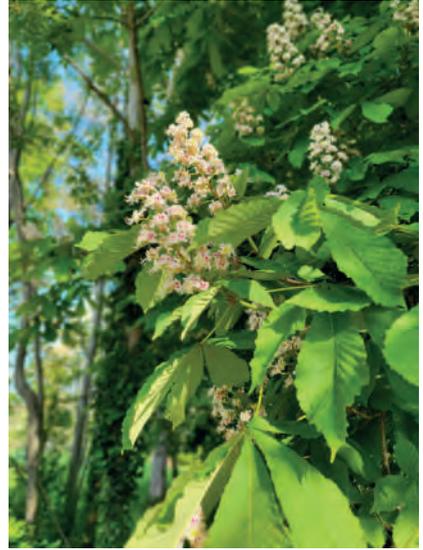
Revenant sur nos pas, devant *Sarada Mandir* (le bâtiment à deux étages à gauche du kiosque) nous pouvons contempler le jardin de fleurs, reflet du ciel et d'un travail habile. Une serre se trouve juste à côté, elle permet de préparer et protéger les fleurs offertes aux cultes.

En s'engageant sur le chemin qui longe la serre, on aperçoit à droite un portail qui donne accès à la maison *Yatiswarananda*, et à un autre bois. Plus loin, on arrive devant un hangar qui sert d'atelier. En face, un portail permet d'entrer dans le potager, clos de murs en meulière, centré sur un puits, quadrillé d'allées et agrémenté d'un bassin où reposent des lotus tandis que se fauflent les petits poissons rouges comme enchantés par la flûte de Krishna qui veille, penché sur l'eau. Un autre accès au potager, à droite duquel se trouvent les ruches et leurs abeilles, permet d'aller saluer à l'étable ses paisibles occupantes, les vaches, et les toutes vives occupantes estivales, les hirondelles.

Le troisième portail du potager débouche sur *Brahmananda Bhavan*, qui est le bâtiment d'hébergement pour nos visiteurs, parallèle au boulevard Victor Hugo. Avant de finir notre promenade, on peut, en longeant le mur du potager sur la droite, aller voir le verger.

Et maintenant que la promenade est achevée, à chacun désormais de choisir son chemin !

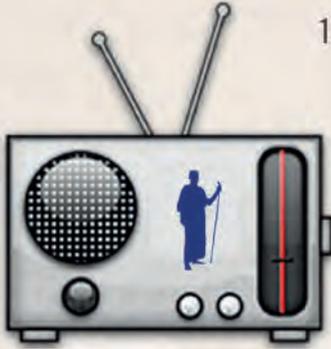




RADIO GANDHARVA GANA

1^{ère} RADIO VÉDANTIQUE

www.rggweb.fr



Classée dans l'hindouisme, Radio Gandharva Gana est considérée comme un pont entre les sagesse d'orient et la culture d'occident. La radio se définit comme première radio védantique et selon son fondateur ouverte à toutes les traditions et spiritualités.

“ Le *vedānta* enseigne la présence de la divinité en tout : la nature de l'homme et de l'univers entier est divine. Ainsi le but de la vie humaine est de découvrir et de manifester cette réalité, les différentes traditions dans le monde constituant autant de chemins pour y parvenir. L'unité dans la diversité est le thème immortel du *vedānta*. ”

Swami Veetamohananda

Radio Gandharva Gana est disponible dans votre poche en téléchargeant notre application gratuite sur l'Apple Store ou Google Play pour smartphones, tablettes et Apple Watch.

Installez, cherchez Radio Gandharva Gana.

Grâce à cette application, RGG devient 100% mobile et vous invite à profiter, où que vous soyez, de ses programmes en 4G ou en WiFi !

CÉLÉBRATIONS

Entrée libre

Les cultes sont célébrés par Swami Atmarupananda, sauf précision contraire. Ils sont suivis d'un repas végétarien convivial à 12h00 ou 20h30. Une participation aux frais de 14€ est demandée si l'on s'inscrit pour le repas. **S'inscrire à l'avance par mail** : contact@centre-vedantique.fr

KRISHNA PUJA

Lundi 26 août 2024 de 06h00 à 21h30

Culte dédié à Krishna. La célébration est animée par des chants spirituels.

DURGA PUJA

Samedi 5 octobre 2024 de 10h30 à 12h00

Culte dédié à Durga. La célébration est animée par des chants spirituels.

KALI PUJA

Jedi 31 octobre 2024 de 19h00 à 20h30

Culte dédié à Kali. La célébration est animée par des chants spirituels.

SARADA DEVI PUJA

Dimanche 22 décembre 2024 de 10h30 à 12h00

Culte dédié à Sarada Devi, épouse de Śrī Râmakrishna . La célébration est animée par des chants spirituels.



JOUR DE NOËL

Mercredi 25 décembre 2024

- 10h30 : Puja
- 12h00 : Déjeuner
- 14h30 : Programme culturel - Musique et chants

Séjour/jour/personne 50 € en pension complète - Accueil le 24 décembre à partir de 16h

Réservation par mail : contact@centre-vedantique.fr

PASSAGE DE LA NOUVELLE ANNÉE ET KALPATARU

Du lundi 30 décembre 2024 au mercredi 1^{er} janvier 2025

Kalpataru est l'arbre qui exauce tous les vœux. Le jour de nouvel an est très auspiceux pour les aspirants spirituels désireux de pratiquer l'action juste.

Lundi 30 décembre

- 18h00 : Arati
- 19h30 : Dîner
- 21h00 : Début de la récitation du mantra tous ensemble dans la chapelle
La répétition dure 24h

Mardi 31 décembre

- 18h00 : Arati
- 19h30 : Dîner
- 20h00 : Dernière heure de la répétition du mantra dans la chapelle tous ensemble.
- 22h00 : Feu de Dhouni en extérieur
- 23h45 : Passage de la nouvelle année en silence dans la chapelle
- 00h15 : Distribution du prasad

Mercredi 1^{er} janvier

- 10h30 : Puja
- 12h00 : Déjeuner
- 14h30 : Programme culturel

Séjour/personne 100 € en pension complète du 30 décembre à partir de 16h au 1^{er} janvier.

Réservation par mail : contact@centre-vedantique.fr

SWAMI VIVEKANANDA PUJA

Dimanche 19 janvier 2025 de 10h30 à 12h00

Culte dédié à Swami Vivekananda. La célébration est animée par des chants spirituels.

SHIVA RATRI

Mercredi 26 février 2025 de 19h00 à 20h30

Culte dédié à Shiva. La célébration est animée par des chants spirituels.

RAMAKRISHNA PUJA

Dimanche 2 mars 2025 de 10h30 à 12h00

Culte dédié à Śrī Rāmakrishna , l'Infini qui s'exprime comme la force purificatrice et la force unificatrice. La célébration est animée par des chants spirituels.

MÉDITATION ET PRATIQUE SPIRITUELLE



Swami Atmarupananda

Né en Amérique, Swami Atmarupananda a découvert la tradition du *vedānta* lors d'un échange d'étudiants en Suède et a développé ce qui est devenu une fascination et un dévouement de toute une vie. En 1969 il a rejoint la branche de Chicago de l'Ordre Rāmakrishna de l'Inde en tant que moine.

Il a été initié par le dixième président de l'Ordre Rāmakrishna, Swami Vireswarananda, et il a ensuite passé de nombreuses années en Inde à suivre une formation monastique, philosophique et spirituelle.

Il s'est engagé dans diverses œuvres pionnières, notamment la fondation du Centre de San Diego, la Retraite Vivekânanda dans le nord de l'État de New York et le Centre védantique à Porto Rico. Pendant de nombreuses années, il a voyagé dans divers pays du monde pour donner des conférences, pour animer des retraites en anglais

et en espagnol, pour s'engager dans un dialogue inter-spirituel et pour participer à des conférences consacrées à la recherche d'une nouvelle base spirituelle pour le développement économique et social.

De 2012 à la fin de 2017, il a été affecté au siège de l'Ordre près de Calcutta, en Inde. De là, il a été nommé ministre résident de la Vedānta Society du Grand Houston, aux États-Unis. Plus récemment, en avril 2022, il a été nommé au Centre védantique Rāmakrishna de Gretz en tant que président et directeur spirituel.



MÉDITATION GUIDÉE

Entrée libre

Certains samedis à 11h00 de septembre à juin
(voir calendrier sur le site web, Rubrique/Activités/Les pratiques)
Durée : 45 minutes

La méditation a atteint une certaine popularité et on lui attribue de nombreux effets bénéfiques. Elle réduit le stress, améliore la concentration et permet de mieux réussir dans la vie. Elle nous apprend à nous détendre et à lâcher prise afin que nous puissions ralentir le rythme et « sentir les fleurs ». Elle abaisse même la tension artérielle et améliore la réponse immunitaire.

Ces affirmations sont vraies, mais ce ne sont que des sous-produits bénéfiques. Le véritable but de la méditation est l'éveil spirituel qui mène à la sagesse et à la compassion. Bien avant l'éveil, nous commençons à ressentir une nouvelle liberté qui nous éloigne des vagues de la vie ordinaire, une stabilité intérieure.

Un sentiment d'intemporalité se développe et nous éprouvons un sentiment d'immortalité, même si le corps doit mourir.

Ceux qui ne veulent que les produits dérivés sont les bienvenus, mais nous, nous recherchons le Réel.



RÉPÉTITION DU MANTRA

Entrée libre

• **Dimanche à 10h30** dans la chapelle durant la puja avec l'ensemble des résidents et amis du centre.

CONFÉRENCES ET PROGRAMME CULTUREL

CALENDRIER

Entrée libre et sans inscription

De septembre à juin, chaque dimanche à 15h et parfois le samedi, ont lieu des conférences, des ateliers ou programmes culturels publics donnés par divers intervenants venant de tout horizon géographique ou religieux, pour initier à la philosophie du *vedānta* ou faire connaître les diverses traditions religieuses, et pour ainsi pratiquer le dialogue entre traditions.

CONFÉRENCES DU DIMANCHE 15H00

Voici quelques unes des conférences qui seront proposées sur la saison 2024-2025. Pour connaître le programme complet, rendez-vous sur le site internet dans le menu « Activités », rubrique « Conférences ».

- 29/09/2024 *Énergie et Vibration quelques intuitions en résonance, passerelles entre l'Inde ancienne et la physique quantique*, par Colette Poggi et Kirone Mallick
- 02/02/2025 *Yoga et mudra : deux sciences millénaires* par Virginie Zajac
- 23/02/2025 *Le tarot et vous* par Prema
- 30/03/2025 *Le chemin vers brahman selon les chapitres 7 et 8 de la Bhagavad Gītā* par Jacques Bancelin - Yogîndra
- 13/04/2025 *Développer sa spiritualité avec l'ennéagramme* par Swami Purnananda
- 04/05/2025 *Sri Shankara Jayanti* par Swami Yogananda Sarasvati
- 25/05/2025 *Développement de l'identité d'Être dans le cycle de la vie* par Dominique Lussan

PROGRAMMES CULTURELS

- 22/12/2024 À l'occasion de l'anniversaire de Sri Sarada Devi
- 19/01/2025 À l'occasion de l'anniversaire de Swami Vivekananda
- 02/03/2025 À l'occasion de l'anniversaire de Sri Ramakrishna

ATELIERS YOGA SUR CHAISE AVEC JOËLLE BENIER ET STÉPHANE ANSELMIO

- 22/09/2024
 - 06/10/2024
 - 18/05/2025
- Atelier pratique

CYCLES DE CONFÉRENCES

CYCLE ART ET SPIRITUALITÉ

- 13/10/2024 *Ramakrishna et Eugenio Barba : les sources d'une vocation* par Jean-Marie Pradier
- 27/10/2024 *Du théâtre de transformation polonais au vodou haïtien : la quête de l'« énergie oubliée »* par Fabrice Nicot
- 10/11/2024 *Dans le regard de Dionysos : du mythe aux techniques du jeu d'acteur* par Muriel Roland
- 08/12/2024 *Conversation gestuée autour de quelques notions du geste théâtral : articulation des trois corps de l'acteur, intention et énergie, enracinement et suspension, poids et contrepoids* par Muriel Rolland
- 26/01/2025 *Réactiver la mémoire du geste de l'origine par une archéologie de l'expression du corps spiritualisé* par Lina do Carmo

CYCLE DE CONFÉRENCES SUR LE VEDĀNTA

Swami Atmarupananda

Voir les dates sur le site internet dans le menu « Activités », rubrique « Conférences »

CYCLE YOGA MATERNITÉ / PATERNITÉ **Entre biologie et sociologie**

Dr. Leyronnas

- 24/11/2024 *Quand l'enfant n'est pas celui qu'on attendait*
- 23/03/2025 *Le deuil d'un bébé (ou d'un enfant ?)*
- 27/04/2025 *La famille éclatée*
- 15/06/2025 *Viellir parent*

RENCONTRE AUTOUR DE L'AYURVEDA

Vaidya Rajalakshmi Chellappan

Une rencontre pour mieux comprendre l'Ayurveda. Venez questionner Vaidya Rajalakshmi Chellappan sur les grands thèmes de cette science de vie.

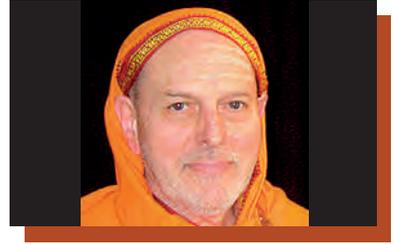
Les dimanches à 13h00

- 29/09/2024 • 17/11/2024 • 19/01/2025 • 16/03/2025 • 11/05/2025
- 20/10/2024 • 08/12/2024 • 09/02/2025 • 13/04/2025 • 15/06/2025

CONFÉRENCIERS

Swami Yogananda Sarasvati

Initié à 22 ans dans l'ordre du Paramahansa Sannyâsa, il appartient à la lignée des « Sarasvati ». Spécialiste du sanskrit et des textes majeurs du vedânta. Commentateur des œuvres de Shankara.



Kirone Mallick

Kirone Mallick, chercheur en physique théorique au CEA (Université de Saclay). Est spécialisé dans la dynamique d'évolution des systèmes complexes et l'étude des états hors d'équilibre.

Jean-Marie Pradier

Docteur en psychologie et docteur ès Lettres, professeur émérite de l'université Paris 8, codirecteur du Département Théâtre, il a également fondé et dirigé le groupe de recherche interdisciplinaire sur les comportements humains spectaculaires organisés (OHPB) devenu Laboratoire d'ethnoscénologie.



Dominique Lussan

Ethnologue, psychologue, agricultrice, chimiste, économiste, elle pratique le yoga depuis l'âge de 11 ans et l'enseigne depuis plus de 35 ans. Elle fonde en 2001, à la suite d'une recherche doctorale, Harmonic Vision, centre de recherche et développement sur les états de la conscience et la création de valeur globale.

Joëlle Benier et Stéphane Anselmino

Professeurs de yoga, formés au yoga sur chaise par Jeannot Margier, ils mettent leurs expériences respectives en yoga au service de cet enseignement.



Colette Poggi

Colette Poggi, philosophe indianiste et sanskritiste, spécialiste du shivaïsme du Cachemire qui conçoit la Vibration comme essence de la Conscience-Énergie et de l'Univers. Plus d'infos sur le site de Colette, <https://colettepoggi.com/a-propos/>.

Dr Dominique Leyronnas

Pédiatre néonatalogiste et réanimateur, il accueille et assiste les bébés à la naissance dans des circonstances tantôt sereines, tantôt dramatiques depuis plus de 40 ans.



Jacques Bancelin

Voir biographie page 38

Fabrice Nicot

Voir biographie page 62

Muriel Roland

Voir biographie page 63

Lina do Carmo

Voir biographie page 64

Vaidya Rajalakshmi Chellappan

Voir biographie page 19

BILAN AYURVEDIQUE

Uniquement sur rendez-vous, avec Vaidya Rajalakshmi Chellappan

- Recherche des déséquilibres : questionnaire / observations / conseils et règles générales en Ayurveda, détoxination.
- Analyse des habitudes de vie : Nutrition végétarienne utilisation de plantes et épices adaptées à la constitution énergétique.
- Recommandations personnalisées

L'objectif principal du bilan ayurvédique est de rétablir l'équilibre naturel du corps et de l'esprit

45min - 1h
80€

ENTRETIEN DE SUIVI INDIVIDUEL

35 - 45min
60€

Après un minimum de 2 semaines

- Évaluation des améliorations, affinement du programme, conseils plus détaillés et personnalisés.
- Adaptation en fonction des saisons : hygiène de vie, nutrition, plantes, psychologie.

IMPORTANT

Après un entretien ayurvédique, Vaidya Rajalakshmi Chellappan, passe de nombreuses heures dans l'analyse et l'étude de cas de la personne.

Cela prend beaucoup de temps et demande beaucoup d'énergie, c'est la raison pour laquelle nous demandons aux personnes qui souhaitent faire un bilan en Ayurveda, d'être réellement motivées dans leur démarche. Votre bien-être est entre vos mains, l'efficacité des soins ayurvédiques dépend de votre engagement et de votre motivation.

Pour prendre rendez-vous, envoyer un mail à inscription@centre-vedantique.fr

Vaidya Rajalakshmi Chellappan

Vaidya Rajalakshmi Chellappan est originaire de Chennai (anciennement Madras). Elle est Ayurvedacharya (maître d'Ayurveda). Après de longues études universitaires (7 ans) au M.G.R. Medical University de Chennai, elle

a été formée par différents Vaidyas et praticiens en Ayurveda en Inde. Consultante dans plusieurs laboratoires ayurvediques, elle est à l'origine de nombreuses préparations. Rajalakshmi a 15 ans d'expérience en tant que praticienne ayurvedique en cabinet privé.



MASSAGES ET SOINS AYURVÉDIQUES



MASSAGE *ABHYANGA*

Uniquement sur rendez-vous, avec Siva

Issue d'une formation sur les divers types de massages ayurvédiques sous la tutelle éclairée de Vaidya Rajalakshmi Chellappan, je vous accueille pour des massages traditionnels offrant une profonde détente et un équilibre intérieur. Le massage *Abhyanga* que j'offre à chaque personne est une expérience sensorielle imprégnée des traditions millénaires de l'Ayurveda.

En utilisant une huile de sésame bio soigneusement choisie, chaque mouvement éveille les sens et apaise l'esprit. Les tensions se fondent sous les pressions tandis que l'huile nourrissante infuse votre peau de bienfaits. Guidées par mes mains bienveillantes, ces séances transcendent le physique pour vous transporter vers un état profond de détente et d'harmonie. Une expérience holistique qui ravit les sens et réjouit l'âme.

Pour prendre rendez-vous, contacter Siva au 06 14 35 93 96

1h30
100€

SHIRODHARA

Uniquement sur rendez-vous, avec Vaidya Rajalakshmi Chellappan

Le *shirodhara* est un soin ayurvédique très puissant et très efficace. Il tire son nom du sanscrit « *shiro* » (tête) et « *dhara* » (circulation). Originaire d'Inde, cette technique de relaxation, ciblée sur le crâne, est âgée de plus de 5000 ans et agit sur le corps, l'esprit et l'âme et plus particulièrement sur le cerveau et le flux des énergies. Le soin *shirodhara* est destiné à toutes les personnes qui souhaitent se détendre et se relaxer.



Conseils pour une meilleure expérience

- Éviter la prise de stimulants (café, thé, alcool) dans les 12h qui précèdent le soin
- Éviter de manger 2h avant le soin pour éviter toute gêne au niveau de la digestion
- Retirer le maquillage, parfum, bijoux, accessoires

- Ne pas hydrater la peau avant le soin
 - Privilégier des vêtements et sous-vêtements non délicats et faciles d'entretien
 - Prévoir un bonnet ou un tissu chaud pour vous couvrir la tête et les cheveux qui auront reçu une grande quantité d'huile chaude
 - Il est recommandé de se reposer après le soin. Évitez de charger votre agenda
- Privilégier une journée de détente, boire de l'eau en quantité et couchez-vous tôt.**

Le SOIN *SHIRODHARA* est contre-indiqué en cas de :

- Conjonctivite
- Glaucome en stade avancé
- Fièvre
- Dommages au cuir chevelu ou au front
- Maladies inflammatoires
- Rhume, congestion des sinus, toux
- Psoriasis (pendant les crises)

En cas de doute et de traitement médical en cours, veuillez demander l'avis de votre généraliste ou spécialiste.



ÉCOUTE ET ACCOMPAGNEMENT AU CVR

Mission

L'équipe d'accueil du CVR offre un espace permettant de se poser pour exprimer des difficultés vécues à une étape de la vie. Un temps pour favoriser l'émergence d'une parole libre dans le cadre neutre, bienveillant et sécurisant de l'ashram.

L'équipe

- Emmanuelle Dejardin - Amritatma
- Karen Boistel d'Welles - Prema
- Géraldine Farion - Janaki
- Françoise Herbin- Shambhavi

Toutes quatre initiées par Swami Veetamohananda, fréquentent régulièrement l'ashram de Sri Ramakrishna. Cette équipe a été choisie par Swami Atmarupananda qui assurera la supervision spirituelle des interventions.

Pour qui ?

Toute personne qui, sur son chemin, rencontre des souffrances difficiles à surmonter seul(e) et pour qui une écoute bienveillante serait la bienvenue (maladie, burn-out, dépression, deuil, divorce, séparation, aidant/accompagnant, tristesse, sensation de vide ...)

Les ressources

Un accueil, une présence, une écoute attentive et bienveillante.

Nous vous proposerons les ressources traditionnelles du yoga : *mantras*, prières, *asanas*, *pranayama*, méditation, exercices énergétiques, reconnexion à la nature, conseils de lecture...

Il vous sera également proposé d'intégrer le groupe Prières-Mantra du CVR sur WhatsApp pour être accompagné(e). Ce groupe offre un espace où les participant(e)s demandent à être soutenu(e)s dans les épreuves rencontrées au moyen de mantras et de prières.

Nous rencontrer

Envoyez une demande à l'attention de Écoute et accompagnement, par mail à contact@centre-vedantique.fr

Écoute et accueil en toute confidentialité.

Durée de la séance : 1h.

Fréquence de la permanence : deux fois par mois à partir d'octobre.

Le jeudi de 9h à 11h et le samedi de 10h à 12h et de 13h à 16h.

Dates

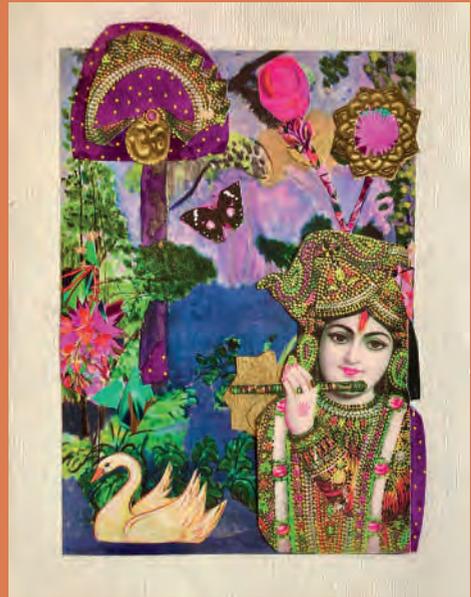
- jeudi 10 octobre
- samedi 26 octobre
- jeudi 7 novembre
- samedi 16 novembre
- samedi 7 décembre
- jeudi 12 décembre
- jeudi 9 janvier
- samedi 11 janvier
- samedi 8 février
- jeudi 13 février
- jeudi 20 mars
- samedi 22 mars
- samedi 5 avril
- jeudi 10 avril
- jeudi 15 mai
- samedi 24 mai
- samedi 7 juin
- jeudi 26 juin

Groupe de Prières - Mantras du CVR

Mission

Ce groupe offre un espace où les participant(e)s :

- demandent à être soutenu(e)s au moyen de mantras et de prières dans l'épreuve de vie qu'ils rencontrent,
- apportent du soutien par les mantras et les prières.



Collage : Akhila

“ Lève-toi, réveille-toi et ne t'arrête pas avant d'avoir atteint le but ! ”

Swami Vivekananda

COURS

HATHA YOGA

Entrée libre et sans inscription

Cours donnés de septembre à juin par des professeurs diplômés de différentes fédérations qui fréquentent le Centre védantique Râmakrishna.

- Les **mercredis** de 15h à 16h15
- Les **jeudis** de 19h30 à 20h30
- Les **samedis** de 9h à 10h15 et 15h à 16h15

La pratique est le cœur du yoga. Le yogi est avant tout un pratiquant, puis un philosophe, un théologien, un psychologue, au sens large. Son approche stricte peut être comparée à celle du scientifique dans son laboratoire.

Il analyse pour atteindre la Réalité. Il considère que le critère souverain de réalisation de la Réalité transcendante ne peut être que son expérience personnelle directe. L'expérience directe est une possibilité ouverte à tous. Tout ce qui est demandé, c'est une dévotion rigoureuse à l'application pratique du yoga.

Le yoga est une réaction spontanée à nos besoins spirituels inconscients. Il peut stimuler le subconscient pour ses besoins spirituels et mener à la réalisation et à l'accomplissement. On dit aussi qu'il crée un besoin spirituel dynamique qui motive toutes les activités humaines en vue de la réalisation de la Réalité ultime.

Le système du yoga de Pantanjali est l'aspect pratique de la philosophie samkhya. C'est aussi la philosophie de la psychologie et de l'expérimentation. Il demande, comme toute science, une méthode pratique d'analyse et une synthèse de l'univers physique et métaphysique.

Le yoga se retrouve, d'une façon ou d'une autre, dans tous les systèmes philosophiques de l'Inde. Chaque forme de connaissance est le résultat de trois processus :

- 1 • une expérimentation soigneuse,
- 2 • une observation précise et critique,
- 3 • la formation d'une théorie par les processus d'induction et de déduction.

Ces trois étapes ont une interrelation. L'étude de la grammaire aide à purifier le mental et la parole, celle de la science enseigne à purifier le corps et les aphorismes sur le yoga purifient l'âme. Patanjali a certainement travaillé dans ces trois domaines avec un dessein précis.

Nous le savons, un corps sain, un mental sain, une parole saine, donnent une personnalité individuelle bien formée, parfaitement intégrée.

SÉJOUR EN SILENCE

Swami Atmarupananda

Ces week-ends sont proposés pour retrouver un rythme calme et détendu en soi dans un cadre exceptionnel, loin du rythme des séminaires et de votre quotidien.

Il ne s'agit pas d'acquérir de nouvelles méthodes, de connaissances ou de trouver quoi que ce soit. Non. Aucun but durant ce séjour. Simplement permettre l'ouverture intérieure en observant le silence, en modérant parole, regard et gestes afin que les sens retrouvent un fonctionnement empreint de simplicité.

Grand bénéfice pour la santé mentale, ce temps dans cet espace privilégié de l'ashram vous permettra de réduire stress, anxiété. Cette retraite vous permettra de retrouver une qualité de concentration, une clarté mentale afin de vous offrir une perspective plus claire sur la vie.

Ce ressourcement vous permettra de contacter cette joie profonde présente en chacun de nous, trop souvent voilée par la frénésie du monde.

Deux journées rares pour être et vivre au rythme de l'ashram.

Deux journées uniques pour lire, marcher, réfléchir, méditer, partager le quotidien des résidents au jardin, au potager ou à la buanderie.

Deux journées détendues pour écouter le silence et s'entendre intérieurement.

Intervenant : Swami Atmarupanada (biographie p.12)

Dates : 7-8/09/2024 • 21-22/12/2024 • 15-16/02/2025 • 19-20/04/2025
• 31/05-01/06/2025

Inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Activités



SILENCE

ÉVÈNEMENTS

JOURNÉE PORTES OUVERTES

- Samedi 14 septembre 2024 de 9h à 21h30

Visite guidée de l'ashram, méditation, stands de présentation des activités et des programmes de l'année

Déjeuner à 12h avec les résidents (14€)

Programme détaillé sur le site : www.centre-vedantique.fr - rubrique Évènements

JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA

- Samedi 21 juin 2025 9h à 21h30

Sous le haut patronage de l'Ambassade de l'Inde

À l'occasion de la Journée Internationale du Yoga, le Centre védantique Râmakrishna vous propose **une journée de rencontre autour du yoga** avec des professeurs de différentes traditions.

Vous pourrez :

- pratiquer avec eux
- visiter la boutique du centre
- rencontrer les intervenants
- manger indien (14€)

Programme détaillé sur le site :

www.centre-vedantique.fr - rubrique Évènements



RENCONTRE INTERRELIGIEUSE

- Samedi 28 et dimanche 29 juin 2025



Râmakrishna comme Vivekananda ont été interreligieux dans leur esprit et dans leur coeur. Leur coeur était ému par toute invocation religieuse, quel que soit le nom du Dieu invoqué, pourvu que l'invocation fût fidèle et sincère ; et leur esprit appuyait cette émotion en démontrant par la parole, l'image et les actes, l'unité d'inspiration de toutes les religions. Des religieuses et religieux des principales traditions présentes en France sont conviés à ces rencontres. Ces rencontres n'ont pas pour but de comparer les dogmes, les croyances ou les credo de chacun, mais de partager les pratiques spirituelles pour s'unir dans le silence qui veille et écoute.

Retrouvez le programme sur le site www.centre-vedantique.fr - rubrique Évènements

MUSIQUE-CONCERT

SOIRÉES BHAJAN, KIRTAN ET MANTRA

Florian Westphal et le groupe yoga du chant

de 20h30 à 21h30 les samedis :

- 12 octobre 2024
- 25 janvier 2025
- 12 avril 2025
- 9 novembre 2024
- 1er mars 2025
- 24 mai 2025

Entrée libre et sans inscription

CONCERT

MUSIQUE CLASSIQUE HINDOUSTANI

Dattatreya Velankar chant et harmonium, Yogeesh Bhat (voir biographie p.66)

- Le 3 novembre 2024 à 15h00

Entrée libre et sans inscription



UNIVERSITÉ DE L'HOMME

PRÉSENTATION

“ La connaissance mène à l'unité comme l'ignorance conduit à la diversité. ”

Sri Ramakrishna

“ Y a-t-il quelque chose qu'il faille davantage enseigner que l'unité de l'univers et la foi en soi-même ? ”

Swami Vivekananda

La spécialisation des sciences et techniques est due à leur progrès : nul ne peut, aujourd'hui, maîtriser un domaine sans en être un spécialiste ou un expert. Mais cette spécialisation fragmente la connaissance et rend donc plus difficile la vision synthétique, la vue d'ensemble.

Notre idéal, disait Vivekananda, ne doit pas être la spécialisation mais l'universalisation.



Pour réaliser cet idéal, nul besoin de parcourir le monde ni d'en scruter tous les détails :

“ Aucune connaissance ne vient de l'extérieur, tout est en nous. Si nous nous exprimions avec précision, psychologiquement parlant, au lieu de dire qu'un homme “sait”, nous devrions dire qu'il “dévoile” : ce qu'il “apprend” est en fait ce qu'il “découvre” en retirant le voile qui masque son âme, cette âme qui est une mine de connaissance infinie. ”

Swami Vivekananda, *Les Yogas Pratiques*



C'est dans cet esprit que Swami Veetamohananda, président du Centre védantique de 1994 à 2019, a fondé l'Université de l'Homme, une Université de l'Homme total, intégral ou universel, poursuivant ainsi le travail de son prédécesseur, Swami Siddheswarananda (président de 1937 à 1957). Ses premières formations ont été données en septembre 2014.

De même que les quatre yogas (yoga du service, yoga de l'amour, yoga de la connaissance et yoga de la méditation) nous appellent à développer les potentialités qui sont en nous, les formations proposées dans l'Université de l'Homme visent à développer l'excellence de notre personnalité, tant pour notre bénéfice que pour celui de l'humanité.

Sous le haut patronage de S.E. Mme Ruchira Kamboj, ambassadrice de l'Inde auprès de l'Unesco, l'Université de

l'Homme a lancé, à l'occasion des Journées Internationales du Yoga en juin 2017, un groupe de recherche sur la pratique du yoga, posant les premières bases de ce qui est devenu aujourd'hui l'Institut de recherche et de pratique du yoga védique.

Cet Institut a pour but d'étudier l'effet des postures, des mantras, du pranayama et de la méditation sur le système psychophysique, et d'approfondir le sens originel du mot « yoga » qui signifie « union ».

Tous les programmes, conçus et initiés par Swami Veetamohananda, sont dorénavant proposés sous l'autorité spirituelle de Swami Atmarupananda, président du Centre védantique de Gretz.

CURSUS CERTIFIANTS

INSTITUT DE RECHERCHE ET DE PRATIQUE DE YOGA VÉDIQUE

S'engager dans l'Institut, c'est se donner quatre ans pour transformer son Être à travers le Yoga, en participant activement à la vie du Centre. Ce cursus universitaire vise à développer l'autonomie, la transmission des connaissances et le service à la société. L'Institut de recherche et de pratique de yoga védique est un espace pour les chercheurs désireux de partager leur transformation.

Le programme couvre divers aspects du yoga : l'action désintéressée (*karma yoga*), la confiance en soi (*bhakti yoga*), la concentration (*raja yoga*), le discernement (*viveka*) et la quête d'Unité (*jñāna yoga*).

Les deux premières années se concentrent sur le *vedānta*, où vous apprendrez à réaliser l'unité par l'action, la dévotion ou la connaissance, avec la possibilité d'approfondir votre recherche par la suite. Les troisième et quatrième années sont dédiées à la recherche autonome, à l'expérimentation des concepts du *vedānta*, et à l'approfondissement du service (*seva*).

Guidé par Swami Atmarupananda, vous bénéficierez d'un accompagnement dans votre transformation. Les trois premières années incluent un travail de recherche sur un thème libre, tandis que la quatrième année se concentre sur un mémoire qui synthétise vos compétences et témoigne de votre évolution personnelle.

Le cursus comprend 9 week-ends et une semaine d'été par an, ainsi que des jours de *karma yoga*. Un certificat est délivré aux étudiants ayant satisfait aux exigences, attestant de leurs compétences et de leur transformation.

Pour plus d'informations ou pour échanger avec Swami Atmarupananda, contactez-nous à contact@centre-vedantique.fr.



LABORATOIRE SCIENCE CONSCIENCE ET SPIRITUALITÉ

“ *L'Inde doit apprendre de l'Europe la conquête de la nature externe, et l'Europe doit apprendre de l'Inde la conquête de la nature interne. À ce moment, il n'y aura plus d'hindous ni d'européens... Il y aura une humanité idéale possédant les deux natures, l'interne et l'externe.* ”

Swami Vivekananda

Finalité du Laboratoire :

Le Laboratoire a pour vocation de permettre à chacun de retrouver son Être profond et d'agir de manière juste dans notre société.

Pour cela, le Laboratoire aide ceux qui sont en quête :

- 1 • À trouver la réelle voie leur permettant un retour à leur intériorité.
- 2 • En vue d'une transformation.
- 3 • En vue de l'élévation de leur conscience, de retrouver leur Être profond et d'agir dans le monde.

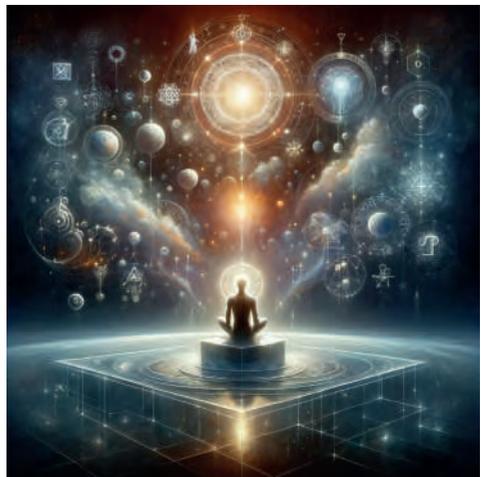
Cursus pluriannuel du Laboratoire science conscience et spiritualité

- 1 • Identifier la voie de prédilection de chacun pour progresser en conscience et spiritualité.
- 2 • Expérimenter les outils et processus spécifiques qui valident la voie de l'âme.
- 3 • Pratiquer cette voie à travers des méthodes innovantes pour une réelle transformation et une évolution de son niveau de conscience.
- 4 • Transmettre et diffuser la méthodologie ainsi que les résultats de la recherche.

Présentation du Laboratoire

Le laboratoire est ouvert aux différentes traditions et spiritualités, dans une démarche scientifique, qui relie Orient et Occident, qui relie raison et sagesse. Les fondements du Laboratoire reposent sur la recherche appliquée et la démarche réflexive, vivante et itérative. La première année sera consacrée à l'élaboration collective de la méthodologie.

Les personnes retenues pour la première année seront expérimentées dans différentes voies spirituelles et/ou dans les sciences de la conscience.



Intervenant : Dushan Errate

Dates : 12-13/10/2024 • 7-8/12/2024 • 1-2/02/2025 • 5-6/04/2025 • 24-25/05/2025 (engagement sur tous les ateliers)

Entretien préalable pour valider l'inscription : erratep@gmail.com

Tarifs : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



Dushan Errate

Docteur en mathématiques, enseignant chercheur, Dushan a ensuite été directeur dans une multinationale durant vingt ans. Actuellement il est coach d'équipe et thérapeute de l'école de Palo Alto, thérapie brève et systémique. Issu d'une famille spirituelle hindoue et chrétienne orthodoxe, il a vécu l'universalisme dans sa chair.

Engagé dans la spiritualité dès son plus jeune âge où il a déjà été entouré par Vivekananda, Ramakrishna et Sri Aurobindo, il a été guidé par son maître spirituel orthodoxe Père Placide Deseille et initié par Swami Veetamohananda dans la tradition advaïta vedānta. Il fréquente le Centre védantique Rāmakrishna de Gretz depuis 15 ans et pratique le chant et le yoga depuis plus de 20 ans.

AUTRES CURSUS CERTIFIANTS

AYURVEDA

Les formations proposées par Vaidya Rajalakshmi Chellappan offrent une immersion profonde dans les pratiques traditionnelles de l'Ayurveda à travers trois disciplines spécifiques : le massage *Abhyanga*, l'herboristerie ayurvédique et la marmathérapie (voir FORMATIONS CORPS, p. 51-53).

INITIATION A L'ASTROLOGIE VÉDIQUE

(voir FORMATIONS ESPRIT p.41)

YOGA MATERNITÉ

(voir FORMATIONS CORPS p. 54-55)

FORMATIONS

ESPRIT

CYCLE *VEDĀNTA* : LA SCIENCE SACRÉE

3 formations avec Swami Atmarupananda et Martine Texier - Paramesvari

Pour cette année académique, nous consacrerons cette série au sujet de la méditation, un sujet toujours important et qui fait naturellement suite à la série de l'année dernière, dans laquelle nous avons discuté de « Spiritualiser le Quotidien », « Ma Religion Personnelle », et « Les Cinq Piliers de la Sagesse ».

Les trois séminaires de l'année dernière ont abordé la question de la méditation, c'est pourquoi cette année nous allons nous plonger dans ce sujet.

Le *vedānta* parle souvent du triangle de l'expérience dans différents domaines, appelé «*tripuṭi* » en sanskrit. Il y a le connaisseur, le connu et le processus de connaissance. Il y a l'agent de l'action, l'objet de l'action et le processus de l'action.

Il y a le voyant, le vu et l'acte de voir.

Le *vedānta* dit que dans tous ces triangles d'expérience, il y a une unité ultime, mais dans notre expérience ordinaire, nous voyons ces trois éléments comme différents.

De même, dans la méditation, il y a le méditant, l'objet de la méditation et le processus de méditation. Il en résulte trois catégories différentes de méditation, selon l'angle du triangle sur lequel on met l'accent. Il y a la méditation orientée vers l'objet, la méditation orientée vers le sujet et la méditation orientée vers le processus (communément appelée méditation de pleine conscience). Chacun des trois séminaires traitera de l'un de ces types de méditation. En général, un aspirant met l'accent sur un type particulier de méditation dans sa pratique, mais tous sont utiles pour nous permettre de mieux comprendre la méditation elle-même.



Nous parlerons de la théorie, car on ne peut méditer sans savoir comment ; mais nous pratiquerons aussi, car c'est le seul but de la théorie.

• Séminaire 1 : La méditation objective - du 21 au 25 octobre 2024

C'est ce que la plupart des gens entendent par méditation. Il s'agit de prendre un objet - physique ou créé mentalement, externe ou interne, visuel ou auditif - et de se concentrer sur lui. C'est ce que l'on appelle la méditation yogique.

• Séminaire 2 : Méditation de pleine conscience ou méditation axée sur le processus - du 24 au 28 février 2025

Cette méthode est bien connue de nos jours grâce à l'enseignement très répandu de la méditation *vipassana*. Ici, on ne se concentre ni sur un objet ni sur un sujet ; on apprend plutôt à maintenir un champ de conscience ouvert, détaché mais attentif. Bien qu'elle ait été rendue célèbre par les enseignants bouddhistes, elle existe également dans le *vedānta*.

• Séminaire 3 : Méditation subjective - du 21 au 25 avril 2025

C'est peut-être la plus difficile pour la plupart des gens, car nous sommes habitués à diriger notre attention vers l'extérieur. Nous pouvons penser à notre personnalité, à nos pensées, à l'image que nous avons de nous-mêmes, à nos sentiments, mais tout cela est objectif du point de vue du *vedānta*. Ici, on essaie de retourner la conscience sur elle-même, en cherchant à connaître le voyant, le sujet pur, le Soi pur. Bien que difficile au début, avec un peu d'instruction et de pratique, on peut commencer à s'y habituer.

Intervenants : Swami Atmarupananda et Martine Texier - Paramesvari

Dates : 21-25/10/2024 • 24-28/02/2025 • 21-25/04/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

Swami Atmarupananda Voir biographie page 12



Martine Texier - Paramesvari

Formatrice en yoga, yoga nidra védique et yoga maternité naissance à l'Université de l'Homme. Elle a suivi avec joie l'enseignement de Swami Veetamohananda depuis 2013. Formatrice pendant trente-deux ans et directrice pendant six ans à l'école de yoga d'Évian. Directrice de l'école EVE

Yoga Maternité Naissance à Évian pendant quinze ans. Depuis plus de quarante ans, elle est animée par la joie de la transmission et par une recherche renouvelée pour rendre les outils du yoga encore plus performants. Elle est également auteure de plusieurs livres.

APPRENDRE LE SANSKRIT

Yves Baudron

Pourquoi apprendre le sanskrit ?

Pour tous ceux qui veulent comprendre les sources de notre culture, pour tous ceux qui se passionnent d'étymologie, l'intérêt est évident.

Pour qui veut accéder aux richesses des grandes bibliothèques sanskrites, à la culture indienne, la maîtrise de cette langue est obligatoire. On peut dire également que cette langue est une véritable cure de jeunesse pour les facultés intellectuelles. Son étude implique, en effet, de développer simultanément les capacités de mémoire, d'analyse et de synthèse.

Plus qu'aucune autre, elle permet de structurer la pensée. Les indiens appellent cette langue « la langue des dieux ». Comment faut-il comprendre cette affirmation ? Au-delà de l'explication mythologique, l'une des caractéristiques de cette langue est l'exceptionnelle richesse de son catalogue sonore. Un son est une énergie vibratoire. L'étude de ces énergies sonores et leurs associations est le fondement de la science des mantras, transmise oralement en Inde. Dans le cosmos, tout est énergie vibratoire, dans des fréquences et des densités variées à l'infini. Pour un indien, celui qui maîtrise l'univers sonore maîtrise la création entière.

Les deux traditions, chrétienne et indienne, placent l'origine de la création dans un son primordial, le Verbe créateur. En Inde, ce verbe est le son « Om » que les yogis entendent en méditation et un *mantra* n'est rien d'autre que l'une des modifications, variées à l'infini, de la Vérité ultime.



Le sanskrit est-il ou non une langue morte ?

La réponse est non. En tout cas pas dans le sens où nous l'entendons pour le grec ancien et le latin. Jusqu'en 1850 environ, l'essentiel des recherches humaines, en Inde, dans quel que secteur d'activité que ce soit, était consigné en sanskrit. D'où la richesse des grandes bibliothèques sanskrites. Dans un pays comprenant plus de cinquante langues vernaculaires, le sanskrit était par excellence la langue véhiculaire des personnes instruites. L'anglais, c'est vrai, a progressivement remplacé le sanskrit dans ce rôle. Mais aujourd'hui, le sanskrit reste l'une des 15 langues officielles de l'Inde. Dans plusieurs états, son enseignement est obligatoire dans le cycle primaire et la première partie du cycle secondaire jusqu'à l'obtention d'une maîtrise qui se soutient à un niveau comparable à celui de notre brevet élémentaire des collèges.

Pour tous les lycéens qui se destinent à des études littéraires, le sanskrit est obligatoire car lui seul ouvre les sources de la culture indienne. Le sanskrit reste, bien sûr, la langue culturelle des différentes traditions religieuses. Conscientes de ce fait, la plupart des écoles tenues en Inde par des jésuites chrétiens offrent un enseignement de sanskrit.

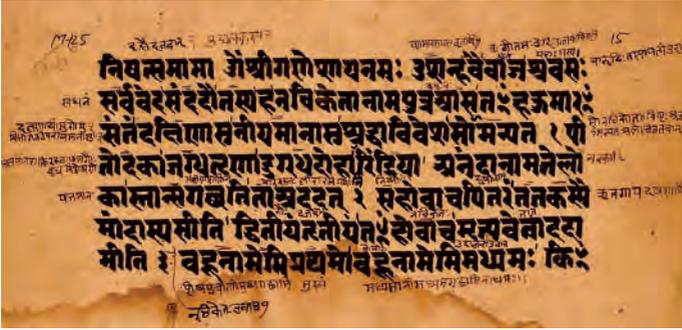
Cette langue est également parlée comme une langue vivante dans les quatre grands campus universitaires monastiques fondées par Shankara aux quatre points cardinaux de l'Inde, Badrinatha au Nord, Dvaraka à l'Ouest, Puri à l'Est (avec aussi Kanchipuram) et Sringeri au Sud. Ces villes sont comparables aujourd'hui à Oxford et Cambridge en Angleterre.

L'enseignement proposé

Créée en 1995, l'originalité de cette formation réside dans l'esprit qui l'anime.

Ainsi qu'il en a toujours été dans les écoles traditionnelles indiennes, cette étude est considérée comme un yoga à part entière, c'est-à-dire un moyen de perfectionnement et d'élévation de l'esprit.

De même que les différentes activités du Centre ont pour finalité de présenter la parfaite actualité au XXI^e siècle de l'enseignement plusieurs fois millénaire des Upanishads, de la même façon le cours de sanskrit est orienté vers l'accès et la compréhension des textes classiques de l'*advaita-vedānta*, compréhension intégrée dans la vie moderne de chaque jour.



Le cursus se compose de plusieurs parties : initiation, étude grammaticale, méthodologie d'analyse et de synthèse. Les élèves, suivis individuellement, travaillent par correspondance ou au Centre, selon leur rythme personnel.

Une fois par trimestre, un séminaire de trois jours est proposé durant lequel un temps est réservé à la prononciation, à la déclamation védique ainsi qu'à la pratique du chant traditionnel. L'analyse logique et grammaticale est la clef qui ouvre la porte d'accès à tous les textes de l'Inde ancienne.

Développement de thèmes de grammaires (les temps du passé, les formes participiales ou les locutions absolues.) Un temps réservé aux débutants et également à la pratique vocale.

Formation ouverte à toute personne intéressée : aucun pré-requis, aucune sélection, seule compte la motivation.

Intervenant : Yves Baudron

Dates : 12-14/09/2024 • 21-23/11/2024 • 9-11/01/2025 • 20-22/03/2025
• 15-17/05/2025

Tarifs : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



Yves Baudron

Professeur de sanskrit depuis vingt-six ans et responsable du cours de sanskrit et de philosophie indienne. Membre permanent de plusieurs groupes de dialogue interreligieux. Il réalise les traductions de textes classiques (métaphysique de l'*advaita-vedānta*). Sont déjà parus aux éditions CVR : *Bhagavad Gītā*, *Ashtavakra Gītā*, *Ātmabodha de Śāṅkara*. En cours de préparation : *Viveka-cūḍā-maṇi*, *Yoga-sutras*.

LA *BHAGAVAD GĪTĀ* ET LES *UPANIṢAD* AUJOURD'HUI

Des guides éternels et actuels pour le développement spirituel

Jacques Bancelin - Yogîndra

Les textes sacrés de l'Inde qui constituent le *vedānta* sont des terrains d'expérience inépuisables pour vivre une vie juste et heureuse dans notre monde contemporain. Au cours de ces trois séminaires, Yogîndra partagera avec les participants un ensemble de réflexions basées sur plusieurs chapitres clés de la *Bhagavad Gītā*, des extraits de quelques *upaniṣad* et d'autres textes, afin que chacun en dégage des voies de transformation spirituelle. Il s'appuiera sur l'étude des textes eux-mêmes en sanskrit, sur les commentaires qu'en a donnés Śaṅkarācārya, le grand sage du 8ème siècle, ainsi que d'autres textes védantiques.

Chaque séminaire dévoilera comment nous pouvons mettre ces textes en pratique dans notre quotidien, par des conférences vivantes au sein desquelles des méditations et des chants de mantras seront proposés. Des échanges et partages d'expérience trouveront naturellement leur place afin d'intégrer personnellement les textes et leur vibration en soi-même. Des séances de yoga pour mettre le corps en disposition de recevoir ainsi qu'un yoga nidra pour élever le niveau de conscience seront aussi proposés au fil de ces deux jours.

• **Séminaire 1** : 30 novembre et 1er décembre 2024 : La voie de l'ultime Réalité selon le chapitre 2 de la *Bhagavad Gītā* et d'autres textes tirés des *upaniṣad*.

Le deuxième chapitre de la *Bhagavad Gītā* représente une approche globale de tout l'enseignement délivré par Kṛṣṇa à son disciple Arjuna. Il est une réponse au dilemme classique : que faire quand aucune des voies qui s'offrent à nous ne nous paraît satisfaisante ?

Le chapitre décrit :

- le yoga de la connaissance de l'ultime Réalité
- le yoga de l'intelligence dans l'action
- le yoga de la méditation
- le yoga de la renonciation



• **Séminaire 2 : 29 et 30 mars 2025 : La voie de la connaissance selon les chapitres 7 et 8 de la *Bhagavad Gītā* et d'autres textes tirés des *upaniṣad*.**

Le chapitre 7 est un chemin de la connaissance vers la réalisation : de quoi le monde est-il constitué ? Comment ressentir la présence du divin en tout ? Comment transcender *māyā* ? Dieu est le seul objet de la dévotion.

Le chapitre 8 décrit le chemin vers brahman : comment reconnaître et discriminer les différentes natures du Soi ? Comment préparer le moment ultime de notre vie terrestre ?

• **Séminaire 3 : 24 et 25 mai 2025 : La voie de la connaissance selon la première partie de la *Kaṭha upaniṣad* et d'autres textes tirés des textes védantiques.**

La *Kaṭha upaniṣad* est un texte d'une poésie, d'une richesse et d'une clarté remarquables. Elle constitue un enseignement sur la nature du Soi, destiné à tous les chercheurs de vérité, désireux de mettre ces préceptes en pratique dans leur vie quotidienne. Nous étudierons et chercherons des voies de pratique à partir des trois premiers chapitres.

Les trois séminaires sont indépendants les uns des autres, ouverts à tous, ils ne demandent aucune connaissance particulière.

Intervenant : Jacques Bancelin - Yogîndra

Dates : 30/11-01/12/2024 • 29-30/03/2025 • 24-25/05/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



Jacques Bancelin - Yogîndra

Enseignant de yoga depuis 15 ans et formateur en yoga. Après une formation d'ingénieur, il a exercé des responsabilités managériales en entreprise. Ayant découvert le yoga à l'âge de 30 ans, il a approfondi pendant de nombreuses années sa recherche dans le voie du *vedānta* en

puisant à diverses sources. Il a suivi l'enseignement d'Arnaud Desjardins à son ashram de Hauteville. Puis, après quelques voyages en Inde, c'est finalement au Centre védantique Râmakrishna de Gretz qu'il a suivi assidûment l'enseignement de son maître, Swami Veetamohananda. Son intérêt pour le yoga et le *vedānta*, l'a amené à étudier le sanskrit, les textes sacrés, les rites védiques et le chant des mantras usuels. Maintenant, c'est dans le cadre de l'Université de l'Homme, qu'il s'attache avec passion à transmettre ce qu'il a reçu en animant des pratiques de yoga védique, des séminaires, des initiations au sanskrit par les mantras, des conférences...

ASTROLOGIE VÉDIQUE

Michaël Lebœuf - Varuna

• Séminaire du 29 novembre au 1er décembre 2024

de 9h à 12h et de 14h à 17h - **Astrologie védique - connaissance de soi**
(pour les étudiants avancés en astrologie, la journée du 29 novembre est facultative)

Que nous réserve l'année 2025 ?

Nous observerons dans un premier temps les transits des planètes Mars, Jupiter, Saturne, *Rahu* et *Ketu* pour déterminer les signes qui accumulent l'effet des planètes bénéfiques et des planètes maléfiques en 2025. Puis chacun regardera dans son thème de naissance, les domaines de vie concernés par ces transits.

Dans un second temps, nous étudierons les planètes impliquées en 2025 dans le système de période planétaire Vimshottari Dasa, qui nous renseigne sur ce que nous vivrons au cours de l'année. Cette étude sera réalisée dans le *rashi*, thème de naissance et dans les *vargas*, cartes divisionnaires du couple, de la famille, de la profession et de la santé.

Ce séminaire s'adresse à tous, y compris aux débutants en astrologie, qui devront participer à la journée d'initiation le vendredi 29. Pour les personnes qui ont déjà suivi un enseignement avec Varuna, cette journée d'initiation est facultative.

• Séminaire des 1er et 2 mars 2025

de 9h à 12h et 14h à 17h le samedi et de 14h à 17h le dimanche, la matinée du dimanche étant consacrée à la célébration de l'anniversaire de Râmakrishna -
Astrologie védique - connaissance de Soi

L'*īṣṭadevatā* et le *vimsamsa*

Durant ce week-end de célébration de l'anniversaire de Sri Râmakrishna, nous découvrirons dans le thème de naissance les différentes techniques astrologiques qui permettent de choisir, l'*īṣṭadevatā*, la divinité de prédilection qui correspond au natif. Nous étudierons comment interpréter, le *vimsamsa*, la carte divisionnaire reliée à la vie spirituelle. Les pratiques de vénération des planètes seront aussi présentées.

Ce séminaire s'adresse à tous, y compris aux débutants en astrologie.



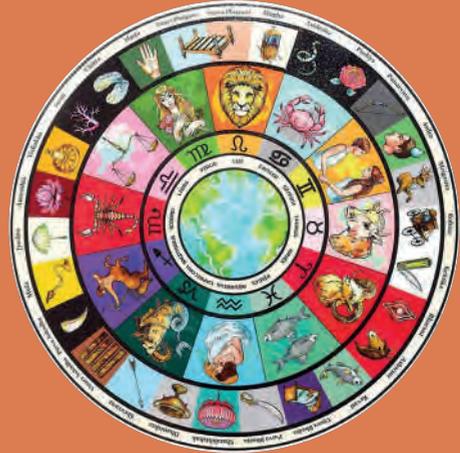
• Séminaire des 14 et 15 juin 2025

Horaires : de 9h à 12h et 14h à 17h - Astrologie védique - connaissance de soi

Découverte des *nakṣatra* et leur lien avec le sanskrit.
avec Michael Leboeuf - Varuna et Ilya Comet

Les 27 *nakṣatra* sont les demeures lunaires qui constituent le zodiaque védique. Dans la vision tantrique de l'univers, chacune d'entre elles est reliée à une ou plusieurs sonorités du sanskrit. À travers la découverte des *nakṣatra*, nous découvrirons comment le sanskrit est une langue vibratoire et nous apprendrons à prononcer et à écrire l'alphabet sanskrit.

Ce séminaire s'adresse à tous, y compris aux débutants en astrologie.



Intervenants : Michaël Lebœuf - Varuna • Ilya Comet

Dates : 29/11-01/12/2024 • 01-02/03/2025 • 14-15/06/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



Michaël Lebœuf - Varuna

Michael Leboeuf est astrologue védique, auteur et conférencier. Membre fondateur du centre Namaskaram. Représentant de Tathâta Vrindham France à la Fédération védique de France.

Ilya Comet

Ilya Comet est diplômé d'une licence en sanskrit de Chinmaya Vishwavidyapeeth (Kérala) et d'un master en langues orientales de l'Université de Louvain. Il est aujourd'hui doctorant à l'Université de Louvain.



INITIATION À L'ASTROLOGIE VÉDIQUE

Nilanjana Roy - Ganga

L'astrologie védique ou *Jyotish* (du sanskrit *Jyotis*, lumière ou étoile) est un système astrologique issu des *vedas*. Elle repose sur l'idée que l'être humain est connecté à l'univers.

La formation consiste en une série de neuf week-ends pour que chacun découvre et comprenne les règles, idées et croyances ancestrales des grandes personnalités de l'astrologie védique.

Nilanjana - Ganga vous guidera dans cette exploration, voyage mystérieux mais intéressant des planètes et de leur influence sur vos vies.

Thèmes étudiés pendant les week-ends

• 12-13/10/2024

Initiation à l'astrologie védique

Que sont les planètes (combien sont-elles) et leurs symboles en détail ? Qualités des planètes ? Qu'est-ce qu'un signe du zodiaque ? Caractéristiques des signes du zodiaque ?

• 9-10 /11/2024

Voyage de chaque planète

Ascendants : qualités des ascendants. Qu'est-ce que les maisons et les qualités de chaque maison ? Qu'entend-on par maisons *kendra* et *trikona* ? Placement de chaque planète dans les 12 maisons.

• 14-15 /12/2024

Création de yoga spécifiques

Yoga - Différents types de yoga selon les neuf planètes. Effets de ces yoga dans les différentes maisons.

• 11-12/01/2025

Nature de l'astrologie védique (Partie 1)

Combinaisons de chaque planète (bonnes, mauvaises, neutres) avec d'autres planètes, maisons et leurs degrés.

• 8-9/02/2025

Nature de l'astrologie védique (Partie 2)

Transit des neuf planètes et leur influence sur chaque signe du zodiaque.

• 8-9/03/2025

Nature de l'astrologie védique (Partie 3)

Placement de chaque planète dans les 12 maisons.

• 12-13/04/2025

Démonstrations pratiques (Partie 1)

Comment créer le thème natal ? Comment faire des prédictions basées sur la position des planètes ? Quelques conseils et astuces importants à retenir pour les prédictions.

• 10-11/05/2025

Démonstrations pratiques (Partie 2)

Discussion avec le thème astrologique de chaque personne en mettant en évidence les facteurs enseignés précédemment.

• 28-29/06/2025

Examen final

Examen lié à ce qui a été enseigné précédemment.

La participation à cette formation est ouverte à tous, sans connaissance préalable.



Nilanjana Roy - Ganga

Nilanjana - Ganga est une personne passionnée et dévouée, originaire d'Inde, qui s'est installée en France pour y poursuivre ses études supérieures en gestion d'entreprise. Ses centres d'intérêt personnels incluent la peinture, la musique et l'astrologie. Captivée depuis l'enfance par

cet univers mystérieux, ce hobby se transforme en une passion. Elle s'est immergée dans les divers aspects de l'astrologie s'efforçant d'acquérir autant de connaissances que possible sur cette ancienne discipline, affinant ses compétences et pratiquant l'astrologie pendant plus de sept ans auprès d'amis, d'enseignants et de membres de sa famille. Son engagement et son expertise lui ont valu une reconnaissance notable.

SE DÉCOUVRIR AVEC L'ÉNERGIE DES CONSTELLATIONS selon le *gyotish* - Astrologie védique

Isabelle Imbert - Ishani

L'intention est un éclairage sur nous-mêmes.

En nous éclairant, nous faisons apparaître le chemin. Il s'agit de percevoir, ressentir, vivre la réalité qui est au fondement de notre être.

- Arpenter le chemin qui mène à notre propre compréhension : lecture, étude, méditation sur la source des sagesses, analyse du soi suivant la philosophie du *vedānta* qui regroupe les plus hauts enseignements métaphysiques sous la forme des *Upaniṣad* (*jnana yoga*)
- Agir dans un état d'esprit désintéressé comme une pratique de méditation silencieuse (*karma yoga*)
- Être le témoin de notre fonctionnement mental et réaliser la purification progressive de nos attachements, la science du contrôle du corps et de l'esprit, *asana*, méditation, les énergies du corps et de l'esprit se transforment en énergies spirituelles (*raja yoga*).
- Ouvrir notre cœur pour y accueillir l'unité du Tout en son sein, les *mantra*, les prières, rituels, actes dévotionnels (*bhakti yoga*).

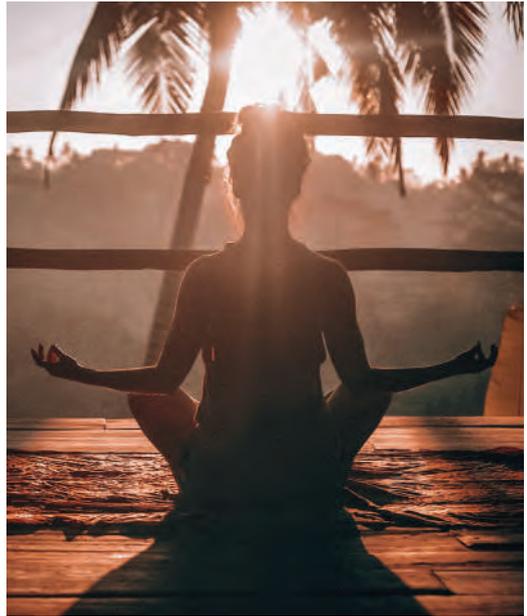
Ces 4 yoga sont des *upaya* (moyens pour atteindre notre but) nécessaires à améliorer notre lumière divine, qui seront vécus dans ce voyage de 9 jours.

Nous observerons notre plan natal *gyotish*- œil du divin - en miroir avec la vision *samkhya* de la création, et serons face à ce qui fait sens à notre véritable nature, la révélation de l'(es)sence de notre être.

Ce dialogue permanent entre l'homme et le cosmos est inscrit dans notre thème natal et c'est l'interprétation spirituelle de notre carte du ciel qui peut nous conduire à utiliser au mieux notre libre arbitre afin de progresser vers la libération.

Nous allons nous reconnecter à notre vrai Soi et retrouver notre alignement en vivant l'énergie de chaque *nakshatra* dans toutes nos cellules et molécules ; c'est une quête de sens, de cœur, d'âme.

Ce séminaire est ouvert à toutes et tous, sans connaissance de l'astrologie védique.



Intervenante : Isabelle Imbert - Ishani

Dates : Du 30/06 au 08/07/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



Isabelle Imbert - Ishani

Consultante en médecine ayurvédique, *gyotish*, *vastu*. Praticienne en techniques éducatives corporelles de bien-être et de relation d'aide. Chroniqueuse sur Radio Ghandarva Gana avec le *Jyotish* et la *Triade des vedas*.

Un grave accident de parapente en 1994 l'amène au seuil de la mort, c'est le début d'une véritable quête intérieure, en particulier au travers des rencontres extra sensorielles des soins alternatifs. Quittant 25 ans de métier dans la Banque, elle crée en 2010 le centre « Aromayurveda » afin d'orienter sa vie vers les soins de l'âme. Passionnée de la vie, elle crée un pont entre le visible et l'invisible. La rencontre avec Swami Veetamohananda en 2017 lui confirme sa volonté de progresser dans l'étude du *vedānta* et partager au quotidien la volonté de s'épanouir avec courage et force de vie.

VASTU SHASTRA - L'AYURVEDA DE L'HABITAT

Isabelle Imbert - Ishani

Vastu, médecine de l'habitat selon les *veda*. C'est l'ayurvêda de la maison. En sanskrit : «*vas*» signifie habiter et «*vastu*» signifie habitat, «*shastra*» signifie connaissance ou traité. Ainsi, le «*vastu shastra*» est le traité de l'architecture védique, la science de l'harmonie dans la maison, de la circulation des énergies dans l'habitat.

La notion centrale de *vastu*, c'est le *vastu purusha*, qui veut dire « l'énergie de l'espace ». Autrement dit, *vastu purusha* est une entité énergétique qui correspond à l'espace de votre habitat. C'est une base pour créer des conceptions, comme une disposition spirituelle qui prend en compte le mouvement des objets astronomiques et des pouvoirs spirituels. *Purusha* est le mot sanskrit désignant la vitalité, la force, la vie ou l'humanité céleste. Il représente également la terre sous ses quatre côtés, illustrant le lien perpendiculaire entre l'aube et le crépuscule. Le *vastu* permet de préparer une construction ou de corriger l'existant, pour favoriser la qualité de vie, la sécurité et la stabilité. C'est comme prendre soin de soi en soignant les lieux de vie.

Initiation – le *vastu purusha mandala*

Ce séminaire de découverte permet de :

- Se connecter à l'énergie, celle que l'on ressent en nous, celle des éléments, de notre habitation, notre lieu de travail, etc.
- Faire le lien de notre santé de l'habitat, notre santé physique et notre santé morale, mentale.
- Se relier avec les déités qui nous accompagnent selon notre plan natal pour trouver un bon équilibre.

Aimer sa maison, c'est honorer les énergies divines qui nous habitent. Le *vastu* est une initiation spirituelle à vivre chez soi avec l'univers.

Ce séminaire est ouvert à toutes et tous.

Intervenante : Isabelle Imbert - Ishani (biographie p.43)

Dates : 25-27/10/2024

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



LE TAROT À LA LUMIÈRE DU YOGA *VEDĀNTA*

Prema - Karen Boistel d'Welles

“ Nous ne pouvons penser qu'en symbole. ”

Swami Vivekananda.

L'art du tarot est d'abord un art du questionnement. Du questionnement émerge la prise de conscience qui éveille et sort de l'ignorance. Comme le miroir, celui qui réfléchit... fait apparaître. Lors du tirage, les lames choisies reflètent, de façon imagée et symbolique, le moment présent de notre intériorité, consciente et inconsciente.

Vient alors l'art de l'analyse pour comprendre les forces qui nous influencent, nous conditionnent et nous limitent. Ainsi s'offre à nous la possibilité d'une transformation profonde.

La richesse des lames du tarot de Marseille est aussi vaste que celle de notre vie intérieure. Chaque lame donne à voir la complexité de notre existence et ses enjeux: nos aspirations et nos craintes, nos forces et nos faiblesses, nos résolutions et leur mise en œuvre.

Si nous ne voulons pas nous perdre dans les tourments du monde et dans notre propre confusion, il est important de savoir où nous en sommes et de connaître notre potentiel. Pour cela, la vision claire est nécessaire car le sens de notre existence se manifeste lorsque le monde du dehors et du dedans entrent en résonance.



Allier la pratique spirituelle à l'art du tarot de Marseille permet d'éclaircir notre vision intérieure, d'harmoniser notre individualité et de prendre conscience des étapes de notre évolution.

Éclairé par la sagesse universelle du yoga *vedānta* et de ses pratiques, le tarot devient un véritable trésor pour mieux conduire notre destinée.

Découvrir la portée spirituelle et initiatique du tarot de Marseille : oser voir.

“ Qui regarde à l'extérieur rêve. Qui regarde à l'intérieur s'éveille. ”

C.G.Jung

Chaque séminaire sera l'opportunité de mettre en lumière son intériorité dans le moment présent à travers quatre pôles essentiels :

- 1 • La réflexion approfondie des lames majeures :** (re)connaître leurs symboliques et leurs enjeux grâce à une analyse de l'image et du ressenti propre à chaque lame. Chaque participant(e) sera guidé(e) vers le dévoilement spirituel de l'arcane. Réflexion sur un septénaire (sept lames) par séminaire.
- 2 • Le questionnement :** laisser émerger et formuler ce qui questionne en soi. Se questionner, c'est s'éveiller.
- 3 • Le tirage :** comment tirer ou choisir les lames ? Procédure et expérimentation.
- 4 • L'analyse :** chaque lame exprime une réalité consciente / inconsciente à éclaircir et à interpréter dans le contexte donné.

Et le yoga *vedānta* ?

Il guidera notre éclairage philosophique/spirituel, et constituera le moyen par lequel nous harmoniserons le corps et l'esprit pour aller vers une vision juste de notre vie (*hatha yoga*, relaxation et méditation).

“ *Aucune connaissance ne vient de l'extérieur; tout est en nous. Si nous nous exprimons avec précision, psychologiquement parlant, au lieu de dire qu'un homme "sait", nous devrions dire qu'il "dévoile" : ce qu'il "apprend" est en fait ce qu'il "découvre" en retirant le voile qui masque son âme, cette âme qui est une mine de connaissance infinie.* ”

Swami Vivekananda, *Les Yogas pratiques*.

Ce séminaire s'adresse à celles et ceux qui cherchent à mieux se connaître par les voies du tarot et du yoga *vedānta* (débutant et non débutant).

Chaque séminaire peut être suivi indépendamment des autres.

Le tarot est une voie de connaissance millénaire fondée sur la pensée symbolique. Par l'observation et la révélation des symboles, il ouvre une porte sur notre monde intérieur et nous permet de développer l'art de voir.

Intervenante : Prema - Karen Boistel d'Welles

Dates : 2-3/11/2024 • 22-23/02/2025 • 26-27/04/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

Prema - Karen Boistel d'Welles

Elle s'intéresse avant tout au processus d'évolution de l'individu. Mère de quatre enfants, de formation littéraire (professeure de Lettres), elle découvre le yoga en l'an 2000 et rencontre Swami Veetamohananda qui l'initie au *vedānta*. Elle suit l'enseignement de Sri Mahesh à la FFHY, puis se forme à l'art sacré du tarot de Marseille auprès de Corinne Morel.

Elle vit son engagement spirituel comme un engagement quotidien sans cesse renouvelé dans la force vive de l'action et de la transmission. Elle est également chroniqueuse sur Radio Gandharva Gana.



FORMATIONS

CORPS

YOGA VÉDIQUE

S'ouvrir à la dimension infinie de l'Être

Adeline Dépraz-Dépland - Devalina et Laure Caccavelli - Hamsini

Katha Upanishad II.20

“ Plus fin que le plus fin et plus grand que le plus grand,
atman demeure dans le cœur des créatures... ”

Les textes décrivent l'atman, le Soi, l'Être profond, comme infini dans l'espace et dans le temps. Cette dimension infinie est difficile à appréhender par notre mental et notre corps physique limités. Par la pratique du yoga, développons nos sens subtils pour nous ouvrir à la vastitude de notre être.

Relions-nous au monde qui nous entoure, à la nature, aux étoiles, à l'univers tout entier vers l'infiniment grand ; glissons dans la profondeur de nous-même, les cellules, les atomes, les particules, vers l'infiniment petit.

Intervenantes : Adeline Dépraz-Dépland - Devalina et Laure Caccavelli - Hamsini

Dates : 5-6/07/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

Adeline Dépraz-Dépland - Devalina

Poussée par la curiosité de comprendre le fonctionnement de la vie, Adeline a d'abord étudié puis enseigné la chimie et la biochimie. Elle s'est en parallèle formée à l'école de yoga d'Évian, dans ce même désir de connaissance de soi et de la nature. Elle enseigne maintenant le yoga sous différentes influences (yoga de l'énergie, yoga védique, yoga nidra, yoga maternité) dans le souhait d'accompagner chacun vers l'expérience de sa propre dimension infinie.



Laure Caccavelli - Hamsini

Pratiquant le yoga depuis 10 ans, Hamsini a découvert la puissance de la pratique, qui lui a permis de traverser les épreuves de la vie. Souhaitant aller au-delà des postures, elle poursuit depuis quatre ans sa recherche sur le yoga au sein de l'Institut de recherche et de pratique de yoga védique au Centre védantique Râmakrishna de Gretz. Cette recherche a encore plus intégré le yoga védique dans sa vie quotidienne et elle a découvert le plaisir de transmettre ce yoga.

APPROFONDISSEMENT DU YOGA VÉDIQUE

Comment l'étude de morceaux choisis de l'Évangile de Sri Ramakrishna peut-elle nous aider à réaliser notre incarnation humaine, notre incarnation spirituelle et divinisée ?

Dr. Lise Queguiner et Serge Lelandais - Bhaktaraj

Cette étude de l'Évangile de Sri Râmakrishna nous permettra de mettre en évidence que nous pouvons découvrir plusieurs niveaux de lecture en relation avec les cinq niveaux de la Parole. Et comment le *bija* et *parabija* (les sons racines, les phonèmes de l'alphabet sanskrit) sont des clefs libératrices des refoulements ou voiles posés sur notre nature spirituelle et divine. Les *mahāvākya* du *vedānta* vont avoir aussi une place importante. Des pratiques posturales du yoga seront proposées dans le cœur vibrant du mantra de la famille spirituelle avec *Om Namoh Bhagavaté Râmakrishnaya*.

Intervenants : Dr. Lise Queguiner et Serge Lelandais - Bhaktaraj

Dates : 21-27/07/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

Serge Lelandais - Bhaktaraj

Bhaktaraj est un « autodidacte » du yoga. Il a commencé par plus de 15 ans de pratique personnelle, redécouvrant les asanas, les postures de *Hatha-Yoga* et les respirations yogiques dans sa chambre. En 1969, il rencontre Swami Chidananda, disciple de Swami Sivananda de Rishikesh, qui lui donnera un enseignement particulier. Puis il découvre le *vedānta* au Centre védantique Râmakrishna avec Swami Ritajananda qui l'initiera en août 69 et lui donnera le nom de Bhaktaraj. Avec Sri Mahesh il a approfondi la connaissance expérimentale de la pratique et avec Lilian Silburn, il se laissera guider sur la voie tantrique approfondie avec les travaux d'André Padoux. Il est enseignant et poète.



Dr. Lise Queguiner

Dr. Lise Queguiner est médecin généraliste, diplômée du C.H.U de Rouen. Elle pratique le yoga depuis les années 80. Elle a suivi une spécialisation de médecine Ayurvédique à l'Université de Bénarès, dirigée par le professeur Singh, prolongée par une formation en massage Ayurvédique. Elle a suivi la formation de

professeur à la Fédération française de *Hatha-Yoga* Paris sous la direction de Sri Mahesh. Elle suit un véritable travail spirituel auprès de Bhaktaraj avec notamment une grande ouverture à la psyché humaine et aux philosophies indiennes vécues par la « pratique » yogique.

YOGA NIDRA VÉDIQUE

Swami Atmarupananda et Martine Texier - Paramesvari

Niveau 2
ouvert à tous

La conception du yoga commence au temps védique. Les *rishi* ou scientifiques spirituels étaient unifiés avec la Nature. Ils ont réalisé la Réalité, l'Infini, par expérience directe. Le yoga nidra védique puise ses sources dans les anciens textes traditionnels de l'Inde, *veda*, *upanishad*, etc. Il est universel, il s'adresse à tout être humain en quête de sa vraie nature.

Une pratique régulière du yoga nidra védique permet une profonde transformation de toute la personnalité, grâce à l'élévation de conscience qui s'installe dès le début de la pratique, lors de la concentration sur la pure conscience (*dharana*).

Dans cet état vibratoire élevé, la rotation de conscience avec des *mantra* puissants, ainsi que le *pranayama*, permettent une purification des différentes enveloppes de l'être, physique, énergétique, psychique conscient et même inconscient. Cette purification, selon son intensité, s'accompagne d'une réduction plus ou moins importante des impressions du passé (*samskara*).

Dans la visualisation finale, la lumière de l'Infini, de la pure conscience se décline à travers ses différentes colorations, pour que les qualités de l'être se dévoilent et s'épanouissent : la paix, l'harmonie, l'amour pur, la joie et la félicité vont trouver peu à peu un chemin et vont se libérer depuis la profondeur vers la splendeur de notre vraie nature, la réalisation du Soi.

La pratique du yoga nidra védique niveau 2 se structure autour de six parties distinctes :

- Purification avec un *mantra*
- Le *dharana* ou connexion à l'Infini ou pure conscience
- La rotation de conscience avec des *mantra*
- Le *pranayama* : *nadi shodana*
- *Mantra* d'élévation de conscience
- La visualisation

L'expérience du *yoga nidra* védique permet d'explorer des états de pure conscience et conduit à une profonde transformation. Le facteur primordial du *yoga nidra* védique est d'unir l'âme individuelle à la réalité cosmique dont elle est une partie. Sa finalité est donc, non seulement d'isoler l'âme de son enchevêtrement avec la Nature, mais aussi d'intégrer l'individu à la réalité cosmique.

L'ego a construit, dans le conscient, des compartiments qui nous coupent du courant de la vie universelle. Chaque individu vit dans un monde qui lui est propre. Et presque tous les problèmes de la vie viennent du fait que le monde privé individuel ne correspond pas aux dures réalités du monde extérieur.

La vie est remplie d'incertitudes. Est-il possible de vivre sans conflits, sans les problèmes de la vie quotidienne ? Oui, c'est possible en élevant notre conscience. C'est dans cet état élevé que toutes les contradictions de la vie s'harmonisent, que la vie individuelle est intégrée à la vie universelle.

La paix et la joie suprêmes et éternelles ne peuvent être atteintes que par la pratique de la méditation, du yoga nidra et des disciplines spirituelles.

Intervenants : Swami Atmarupananda et Martine Texier - Paramesvari
(biographies p.12 et p.33)

Dates : Du 28/07/2025 au 1/08/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



MASSAGE *ABHYANGA* SOINS ET TECHNIQUES DE BASE

Vaidya Rajalakshmi Chellappan

Soins et techniques de base

La formation consiste en une série de 10 week-ends. Chaque week-end est unique sur le thème et comporte une partie pratique, une partie théorique, une partie herboristerie avec préparation de produits.

L'enseignement est progressif.

Le massage *abhyanga* est une pratique ayurvédique qui consiste en l'application d'huiles chaudes sur tout le corps. Ce massage est conçu pour équilibrer les *dosha* (énergies vitales) et le bien-être global. L'*abhyanga* est un massage régénérant aux multiples bienfaits. L'objectif est de permettre aux participants de découvrir l'Ayurvéda et d'acquérir les bases de massage ayurvédique pour une utilisation personnelle (soins des cures *panchakarma*).

Thèmes abordés* :

• 5-6 octobre 2024

Initiation à l'Ayurvéda et base du massage ayurvédique à l'huile (*Abhyanga*) - *Sarvanga Abhyanga* : massage ayurvédique de tout le corps

• 2-3 novembre 2024

Massage des parties du corps :

- *Shiro Abhyanga* : tête et épaules
- *Mukha Abhyanga* : visage
- *Pada* (pieds) et *Hastha* (mains) *Abhyanga*

• 30 novembre-1^{er} décembre 2024

Abhyanga basé sur la *Prakriti* (constitution énergétique unique de chacun) - *Abhyanga* basé sur les *chakras* (circuits / roues énergétiques du corps humain).

• 11-12 janvier 2025

Shirodara : soin spirituel. Recherche de soi, énergétique en lien avec les *veda*.

• 1^{er}-2 février 2025

Soin des organes des sens - *Jnanendriyas* :

- *Nasya* : soin pour le nez
- *Akshi Tarpana* : soin des yeux
- *Karna poorana* : soin des oreilles
- *Ramya* : soin de la peau et beauté

• 1^{er}-2 mars 2025

Svedana : purification par la transpiration (pochons, vapeur, etc.)

• 5-6 avril 2025

Les points *marma*

• 3-4 mai 2025

Udvardana-karshana abhyanga : massage avec poudre sèche (cellulite, etc.)
Nearabhyanga : drainage lymphatique

• 7-8 juin 2025

Bastikarma : soin du colon, dos, ventre, genou

• 5-6 juillet 2025

Talam, lepam, tharpanam : soin et gommage par les plantes. Massage *Sukshma* : massage subtil utilisant les canaux énergétiques

* les thèmes sont susceptibles d'être modifiés

Intervenante :

Vaidya Rajalakshmi Chellappan

(biographie p.19)

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr

- Rubrique Séminaires

HERBORISTERIE AYURVEDA

Vaidya Rajalakshmi Chellappan

Principes ayurvediques et leur application au quotidien

La formation consiste en une série de 10 week-ends. Chaque week-end est unique sur le thème et comporte : une partie pratique ; une partie théorique ; une partie herboristerie avec préparation de produits

L'enseignement est progressif.

L'herboristerie en Ayurveda est une partie essentielle de cette tradition indienne ancienne qui utilise les plantes et les herbes pour maintenir et restaurer la vitalité. Fondée sur des principes ayurvediques anciens, cette pratique vise à équilibrer les énergies vitales du corps et à améliorer le bien-être général.

Thèmes abordés* :

• 21-22 septembre 2024

Immunité et purification d'eau : renforcer son système immunitaire avec le principe ayurvédique

• 12-13 octobre 2024

États psychologiques : conseils ayurvédiques pour soulager stress, angoisse, dépression

• 9-10 novembre 2024

Système digestif : *agni*, feu digestif, détox, élimination des déchets

• 14-15 décembre 2024

Problèmes ORL : combattre les conditions de déséquilibre, poumon, nez, gorge, etc.

• 25-26 janvier 2025

Cœur et symptômes circulatoires : forcer le système circulatoire et cœur

• 22-23 février 2025

Hormones, hygiène féminine : équilibrer les hormones et maintenir le système féminin, ménopause, etc.

• 22-23 mars 2025

Peau, beauté, préparation des soins cosmétiques : soins et compléments pour la beauté

• 26-27 avril 2025

Migraine, insomnie, trouble de sommeil : point de vue et solutions

• 17-18 mai 2025

Douleurs des os : recommandations ayurvédiques

• 28-29 juin 2025

Prakriti, saisons et températures : constitution fondamentale, régime pour les saisons, maintien des variations des températures



* les thèmes sont susceptibles d'être modifiés

Intervenante : Vaidya Rajalakshmi Chellappan (biographie p.19)

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

MARMATHÉRAPIE

Vaidya Rajalakshmi Chellappan

La formation consiste en une série de 10 week-ends. Chaque week-end est unique sur le thème et comporte : une partie pratique, une partie théorique.

L'enseignement est progressif.

L'objectif est de permettre aux participants de découvrir et d'acquérir les bases de la marmathérapie pour une utilisation personnelle.

Technique du Sud de l'Inde traditionnellement transmise de maître à élève. Cette technique utilise différents moyens pour stimuler les points *marma* :

- *Varma Dhyana* : stimulation des points énergétiques avec des méditations *varma*
- *Pranayama* : booster les points *marma* par la concentration et le souffle
- *Mani* : utilisation des pierres et *basma* de pierres pour stimuler, booster et régénérer les points *marma*
- *Mantra* : récitation des *mantra* et utilisation de sons d'instruments traditionnels pour régulariser les canaux d'énergie
- *Oushada (Oshadhi)* : préparations de produits à base de plantes sacrées pour stimuler certains points *marma*
- *Asana* et *mudra* : postures recommandées pour activer les points *marma* et régulariser les canaux d'énergie
- *Dhara* : écoulement de *ghee*, d'huile, de décoctions avec des plantes, tisanes pour stimuler les points *marma*
- *Nokku varma* : stimulation des points *marma* par la concentration visuelle
- *Varma thadaval* et *thundal* : stimulation des points *marma* par pressions glissées

Thèmes abordés :

• **28-29 septembre 2024**
Système immunitaire ; troubles gériatriques

• **19-20 octobre 2024**
Psychologie : stress, angoisse, dépression

• **16-17 novembre 2024**
Système digestif

• **7-8 décembre 2024**
Problèmes ORL: poumons, nez, gorge

• **18-19 janvier 2025**
Système cardio-vasculaire

• **8-9 février 2025**
Système endocrinien :
hormones, cycle féminin, ménopause

• **15-16 mars 2025**
Maladies auto-immunes

• **12-13 avril 2025**
Migraines, insomnies, troubles du sommeil : points de vue et solutions

• **10-11 mai 2025**
Douleurs osseuses, articulaires, neurologiques

• **14-15 juin 2025**
Désordres infantiles, troubles du sommeil, de l'attention, autisme

* les thèmes sont susceptibles d'être modifiés

Intervenante : Vaidya Rajalakshmi Chellappan (biographie p.19)

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

YOGA MATERNITÉ NAISSANCE

Swami Atmarupananda, Martine Texier et Dr Dominique Leyronnas

Le yoga, en reliant les parents à leur être profond, permet une relation au bébé dans cette profondeur, de cœur à cœur pour accueillir cette âme qui vient de l'Infini : dimension sacrée de la Vie.

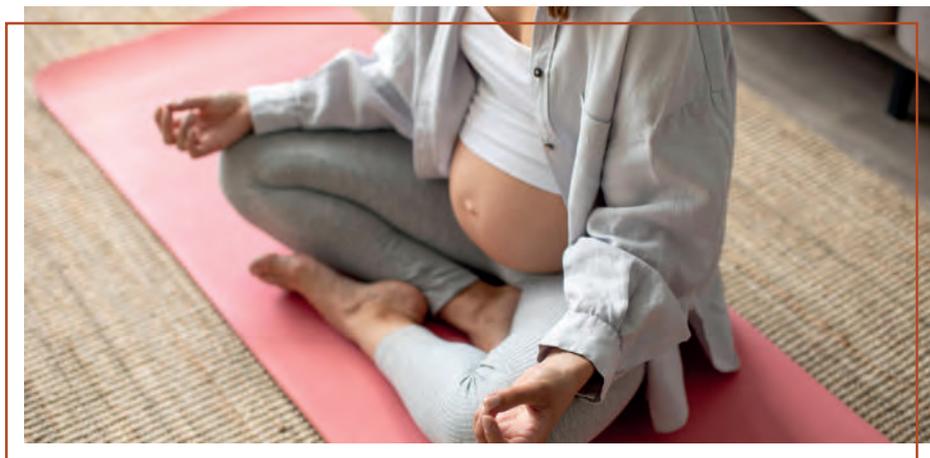
La relation parents-enfant se tisse dans la plénitude de l'être, l'harmonie et la paix, avec une expérience unique d'amour pur qui ouvre l'enfant à la joie d'être. Dans la pratique de ce yoga prénatal, le chemin se fait pour chacune, à travers un jeu de postures et d'exercices bien adaptés :

- à la découverte de son corps de grossesse : bassin, périnée, colonne vertébrale, abdominaux ;
- à la découverte de son nouveau rayonnement d'énergie ;
- à la découverte d'un art de vivre la grossesse et la naissance, en conscience et dans la joie.

Yoga Maternité / Paternité

Les exercices de cette méthode sont si riches, que les papas sont encouragés à les pratiquer eux aussi, pour cultiver leur présence subtile au bébé et à leur compagne dans un plein épanouissement.

Durant ces neuf mois d'accompagnement durant la grossesse, ils sont invités à vivre leur rôle. S'ils veulent être pleinement présents au bébé et à la maman durant ce temps de grâce de la grossesse mais aussi le jour de la naissance, ils ont besoin du yoga pour se mettre au diapason. Le yoga qui leur est proposé, en même temps qu'à leur compagne, les conduira à cet art de vivre dont la famille et la société ont un si grand besoin. Dans les week-ends et stages, les couples sont invités et pas seulement les mamans !



La formation

Elle se déroule en deux ans à raison de cinq week-ends et une semaine de stage par an, soit au total, pour obtenir le certificat : 10 week-ends et 2 semaines de stage en juillet.

Elle propose une profonde transformation qui permet de découvrir en soi les trésors de l'être et de les rayonner ensuite dans l'enseignement pour accompagner les femmes enceintes et les couples. Elle permet aussi de rayonner la Lumière de l'Infini autour de soi dans sa vie, pour construire ensemble un monde nouveau sur les bases des valeurs éternelles.

Les participants reçoivent des documents sur les pratiques et enseignements de chaque demi-journée durant le week-end.

Le public : la formation s'adresse aux enseignants de yoga, aux sage-femmes, à toute personne qui travaille autour de la maternité/paternité et qui souhaite obtenir le certificat Yoga Maternité Naissance.

Le certificat

Pour l'obtenir il faut :

- avoir suivi les 10 week-ends et les 2 stages d'une semaine.
- passer l'examen qui clôture la formation :
 - examen pratique (construction d'une séance de yoga maternité et son enseignement devant le groupe) ;
 - examen théorique : questions sur le programme étudié ;
- écrire un mémoire d'une trentaine de pages à soutenir devant le groupe.

Dates 2024-2025 et thématiques

Week-ends et stage - Conférences yoga maternité/paternité

Pour les week-ends :

- 12-13/10/2024 : Yoga Maternité Naissance et l'énergie d'automne
- 23-24/11/2024 : Yoga Maternité Naissance et l'énergie d'hiver
- 22-23/03/2025 : Yoga Maternité Naissance et l'énergie toute saison
- 26-27/04/2025 : Yoga Maternité Naissance et l'énergie de printemps
- 14-15/06/2025 : Yoga Maternité Naissance et l'énergie d'été

Pour le stage :

14 -19/07/2025 : Accouchement Naissance, un chemin initiaque.

Intervenants : Swami Atmarupananda, Martine Texier et Dr Dominique Leyronnas (biographies p.12, p.33 et p.17)

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

YOGA ET *MUDRA*

Virginie Zajac et Locana Sansregret

Les *mudra* sont des gestes du corps - plus particulièrement connus en tant que gestes des mains mais pas exclusivement - qu'il faut considérer comme une discipline à part entière et non juste un complément. Les *mudra* agissent sur tous les aspects de la pratique de yoga, le corps physique, subtil, énergétique, émotionnel. Une littérature nombreuse, variée et souvent contradictoire existe mais la transmission vivante et directe est rare.



Ces stages sont co-animés par Locana Sansregret et Virginie Zajac. Virginie pratique les *mudra* depuis 4 ans auprès de Locana. Enseignante de yoga et formatrice, Locana interviendra pour nous transmettre sa longue et profonde expérience des *mudra* en visioconférence à partir du Canada.

Ces trois stages ont pour objectif de faire découvrir les *mudra* : définition, explications, pratique personnelle et collective dans le cadre de la pratique du yoga (postures, respirations, méditation). Tous les stages comportent des séances de yoga thématiques : pratiques posturales (*asana*), respiration (*pranayama*), relaxation et méditation. Autour de ces séances sera proposée et développée la pratique de *mudra* appropriée. Nous partirons à la découverte de leurs effets sur les pratiques proposées, en complément ou en approfondissement.

Des feuilles de note pour consigner les *mudra* et les réactions dans la pratique personnelle seront envoyées aux participants (à imprimer pour le stage).

Les stages sont indépendants les uns des autres, mais la participation aux trois facilitera l'apprentissage.

Intervenantes : Virginie Zajac et Locana Sansregret

Dates : 9-11/11/2024 • 01-02/02/2025 • 24-25/05/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

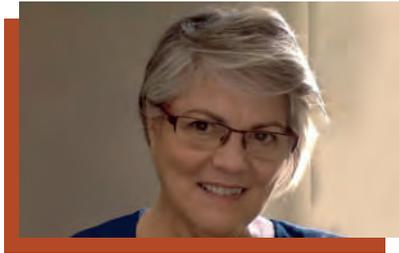


Virginie Zajac

Virginie rencontre le yoga en 2003 et pratique auprès d'une enseignante formée par André Van Lysebeth, avant de s'inscrire à l'école du même nom (EYVL) pour suivre une formation en 4 ans. Depuis 12 ans elle enseigne le yoga après un parcours en entreprise en tant que responsable marketing et communication.



Elle est présidente bénévole depuis 2016 de la Fédération inter-enseignements de *hatha yoga* (Fidhy). Elle a aussi été présidente bénévole de l'Union européenne de yoga (UEY) de 2020 à 2022. Diagnostiquée d'un cancer en 2020, le yoga lui apporte les ressources nécessaires pour l'accompagner. Durant cette période, elle découvre auprès de Locana Sansregret la pratique des *mudra* et poursuit son apprentissage. Bénévole pour Radio Gandharva Gana, elle y anime des émissions hebdomadaires (Le corps en yoga, etc.) et une chronique, Lettre à un yogi.



Locana Sansregret

Le yoga est entré dans la vie de Locana dès 1976, alors qu'elle étudiait au Centre d'épanouissement de l'Être Le Lotus à Montréal avec Swami Shraddhananda, dans la lignée de Swami Sivananda de Rishikesh en Inde.

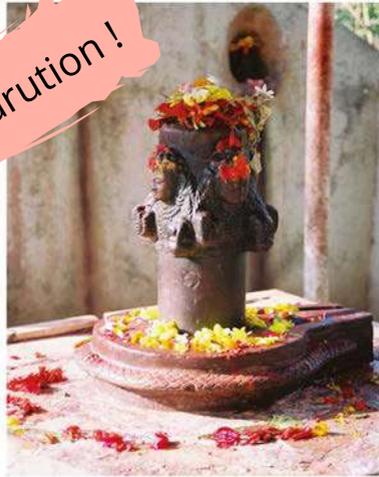
Depuis, Locana n'a jamais cessé d'apprendre. Initiée en 1998 dans la voie du *Sannyasin*, son nom initiatique, Swami Locananda, témoigne de son engagement dans la voie traditionnelle du *raja yoga*. La quête spirituelle est au cœur de son quotidien. En plus de former des enseignants de yoga et de yogathérapie, elle a créé avec Juliette Dumas, la *Mudra School* pour transmettre cet art et cette science millénaire de gestes sacrés, gestes simples et bienfaisants que l'on qualifie souvent de yoga des doigts. Elle s'intéresse plus particulièrement aux aspects thérapeutiques du yoga. Depuis plusieurs années, elle intègre *raja yoga* et *hatha yoga*, dans une vision du corps qui devient un champ d'expérimentation et d'explication de la vie. Symbolique du corps humain, sens caché et sacré des *asana* sont les fondations de sa pratique et de son enseignement.

REVUE VEDANTA

*Des articles, des conférences, des enseignements,
des pratiques pour élever l'esprit
et nourrir l'âme*

Dernière parution !

revue
Vedānta



Spiritualiser le quotidien

numéro 222

Abonnez-vous !



source d'inspiration

FORMATIONS

ART

ATELIERS - YOGA DANSE

Julie Oosthoek

L'expression artistique elle-même est une manifestation de l'Infini. La danse peut être considérée comme un yoga, une pratique « physico-psycho-spirituelle » qui touche notre être tout entier, dans toutes ses dimensions.

Elle est l'expression de notre essence profonde et exprime le vivant qui danse en nous...

Durant ces séminaires, des formes libres et improvisées guideront nos pas, mais aussi des enchaînements chorégraphiques accessibles et des créations personnelles. En cultivant la confiance individuelle et collective, nous développerons notre intelligence corporelle et notre univers poétique. Au cœur de ces expressions, la conscience et l'intention sont la source de l'autonomie et de la créativité réelle.

L'art, la danse : Une façon de se libérer, de s'élever.

La danse comme une expression de la vie, une connexion au sacré, une façon d'honorer le divin en vivant ces instants comme une « prière ». Avec le soutien du silence et de musiques variées (méditatives, dévotionnelles et inspirantes), je vous accompagne vers une expression dansée connectée, spontanée et créative.



Thèmes des ateliers

1 • L'odyssée de l'espace - 2-3 novembre 2024

Durant ce séminaire nous porterons notre attention et notre recherche sur l'espace. Dans la danse, l'exploration de l'espace est une expérience riche et profonde. En se connectant à son espace intérieur et extérieur, le danseur parvient à unifier son être tout entier. Les mouvements du corps deviennent alors une expression de direction, d'orientation, de forme et d'architecture, créant une symphonie visuelle dans l'espace. En explorant l'espace interpersonnel mettant en lien les différents acteurs du moment, en naviguant entre le proche et le lointain, entre un espace limité et un espace illimité, nous entrons dans une dynamique qui révèle l'espace du concret, de l'imaginaire et du symbolisme, offrant à celui qui danse un terrain infini d'exploration et de création.

2 • La poésie de l'instant : intention, trace et mémoire **- 22-23 février 2025**

Ce second séminaire sera orienté vers la créativité et la poésie du mouvement.

Dans l'art de la danse, il s'agit d'explorer les profondeurs de la créativité et de la singularité du mouvement, de nourrir le langage chorégraphique et les intentions poétiques à travers une multitude de consignes et d'imaginaires.

Être pleinement ancré dans le présent permet de saisir la trace et la vibration laissées par chaque mouvement dans l'espace et le temps, plongeant ainsi dans l'exploration de l'éphémère et de la mémoire de l'instant. C'est dans cette fusion entre l'ici et maintenant et la réminiscence des gestes passés que se révèle toute la magie et la profondeur de l'art de la danse.

3 • Danse – nature et huiles essentielles - 26-27 avril 2025

Dans ce dernier séminaire de l'année, nous fonderons notre recherche sur notre relation à la nature. Nous danserons en intérieur et en extérieur (sous réserve de la météo) dans le magnifique cadre que nous propose le Centre védantique, et plongerons dans l'univers des huiles essentielles.

Danser sa nature, danser la nature, danser avec la nature, c'est plonger dans une symphonie vivante où chaque instant et mouvement nous relie à la vie.

Inspirée par les éléments de la nature - le vent, les animaux, les plantes, les cycles - la danse devient une ode à la beauté et à l'harmonie du monde qui nous entoure. En s'inspirant de l'architecture naturelle, la nature devient le théâtre et la scénographie de notre danse, nous invitant à entrer en interaction avec elle et à la considérer comme notre partenaire de danse. Créer une cohérence entre nous et l'espace nous permet de ressentir notre unité profonde avec l'univers.



Nous verrons comment les parfums des huiles essentielles peuvent accompagner ce voyage. En nous laissant toucher par l'âme des plantes à travers les huiles essentielles, nous pourrions recevoir et danser leur message, nous connectant ainsi à la sagesse et à la beauté de la nature qui nous entoure.

Intervenante : Julie Oosthoek - Radha

Dates : 2-3/11/2024 • 22-23/02/2025 • 26-27/04/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

Julie Oosthoek - Radha

Professeure de danse contemporaine et de yoga, j'ai découvert le Centre védantique Râmakrishna de Gretz et le *vedānta* auprès de Swami Veetamohananda en 2011. Depuis je n'ai cessé de venir dans ce lieu et mon intérêt pour cette philosophie et la culture indienne est toujours pour moi une source d'inspiration.



Elles m'ont permis de m'interroger sur ma relation à la vie, sur ma pratique du yoga mais aussi de la danse.

Glisser du profane au sacré, de la diversité à l'unité, dans une dimension d'expansion et de pleine confiance. J'essaie aujourd'hui de vivre le mouvement et la danse comme un yoga, dans une démarche spirituelle et transformatrice.

Engagée dans certaines activités du centre, je propose depuis l'année dernière des séminaires « vivre le yoga par la danse », où nous explorons ensemble cette danse-yoga. J'anime également des pratiques de yoga sur radio Gandharva Gana.

Après avoir été danseuse professionnelle, j'enseigne aujourd'hui la danse contemporaine, l'improvisation et le yoga pour danseurs et comédiens au conservatoire de Bordeaux. J'interviens également dans diverses structures et studios de yoga de l'agglomération bordelaise.

Étant très intéressée par les démarches holistiques et la santé au naturel, je suis également conseillère agréée en fleurs de Bach et formée dans différentes approches de l'aromathérapie.

Toutes ces pratiques ne faisant qu'Un, toutes au service de l'équilibre et de l'évolution et de la conscience d'être.

ATELIERS - YOGA THÉÂTRE

• SE LAISSER LIRE ET METTRE EN MOUVEMENT PAR UN TEXTE

Explorations corporelles et vocales autour de textes, chants et danses spirituels du monde

Fabrice Nicot

La première partie du séminaire sera consacrée à l'exploration des bases rythmiques et phonétiques de textes issus de diverses spiritualités ainsi qu'à l'apprentissage de chants vibratoires et danses du monde notamment afro-caribéens. Des récits biographiques des stagiaires pourront être employés. La seconde partie consistera en un entraînement physique et vocal libérant le stagiaire de ses tensions tout en le renforçant. Il explorera sa présence simple dans l'espace, se tenant dans un corps physique énergique, écoutant et regardant. Il atteindra l'équilibre entre une position ancrée en lui-même et entièrement ouverte sur l'extérieur.

En totale disponibilité, le stagiaire pourra alors offrir son attention, son corps et sa présence à l'espace, aux partenaires et aux matériaux artistiques qui le « traverseront ». Selon les termes de Jerzy Grotowski (metteur en scène et pédagogue polonais), le texte « lira » le stagiaire, le chant « le chantera », la danse « le dansera ».

Une action « organique » collective se développera composée de textes, de chants vibratoires et de mouvements.

Intervenant : Fabrice Nicot

Dates : 26-27/10/2024

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



Fabrice Nicot

Fabrice NICOT est professeur d'art dramatique au Cours Florent, en conservatoires, enseignant universitaire et metteur en scène associé à l'Institut Grotowski de Wrocław (Pologne). Spécialiste des arts et rituels, il a fondé et dirigé, entre autres, l'Académie et le Festival des Arts Sacrés Andreï Tarkovski en

coopération avec l'Institut International Andreï Tarkovski et Andreï A. Tarkovski.

• LE GESTE DE L'ACTEUR AU THÉÂTRE, ENTRE TRANSE ET MAITRISE

Muriel Roland

Parce que tragédie, « chant du bouc » (émissaire) signifie d'abord le chant rituel accompagnant le sacrifice du bouc aux fêtes de Dionysos, l'acteur peut être envisagé comme le fantôme de la victime sacrificielle, relevée de son cadavre, revenant jouer « comme un supplicé que l'on brûle et qui fait des signes sur son bûcher » (Antonin Artaud). Il s'agira en conséquence pour l'acteur d'incarner l'intensité de la transe rituelle dont le théâtre est à la fois le retournement et le prolongement.

En frère du poète-dramaturge et du didascalos-metteur en scène, l'acteur est aussi porteur du récit et compositeur méticuleux de la conduite maîtrisée de sa partition d'actions (drama, « action »).

Ce paradoxe - combiner transe et maîtrise - éclaire la fabrique de nombreuses « techniques du corps » de l'acteur, que nous étudierons à partir des outils du MIME et de la PANTOMIME et à l'éclairage de la cartographie du corps à l'œuvre dans le *Qi Qong* et la méditation dite de l'Alchimie interne, techniques psychocorporelles issues de la conception taoïste des « trois corps en un » (*Shên Yî*- corps d'intention, *Shên Qì*- corps d'énergie, *Shên Tǐ*-corps physique). Une fois établies les bases du geste silencieux, nous travaillerons son articulation avec la parole, à partir de courts fragments textuels.

Intervenante : Muriel Roland

Dates : 7-8/12/2024 • 11-12/01/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



Muriel Roland

Muriel Roland est artiste de théâtre, cofondatrice de la Cie SourouS, du Festival Auteurs en Acte, de *l'Escuela nacional de teatro* – Santa Cruz-Bolivie, actrice, metteuse en scène, dramaturge et pédagogue. Ses recherches portent sur le geste théâtral en relation avec les arts plastiques, l'énergétique

de tradition chinoise (notamment méditation taoïste dite de l'Alchimie interne et *Qi Qong* de la verticalité intérieure) et l'art de Marcel Marceau. Elle est docteure en esthétique théâtrale, auteure d'une thèse intitulée « Poïétique du geste de l'acteur au théâtre, » sous la direction de Katia Légeret, Université Paris 8.

• LE COURAGE D'ÊTRE : DÉMASQUER LE VRAI « JE »

Dances et Mouvements-GURDJIEFF

Lina Do Carmo

“ Il est très difficile d'être sincère avec soi-même, car une épaisse croûte a poussé sur ton essence. Chaque année, un homme met une nouvelle robe, un nouveau masque, l'un après l'autre. Tout cela doit être enlevé progressivement - il faut se libérer, se découvrir. Tant que l'homme ne se découvre pas, il ne peut pas voir. ”

I. Gurdjieff

Les danses de Gurdjieff aussi appelées "Mouvements" font partie de l'enseignement nommé « le travail sur soi ». Provenant de sources de connaissance ancestrale spirituelles engagées pour l'expansion de la conscience, les mouvements diffèrent également de ce qui est communément compris en tant que danse. Le but est de transférer notre attention de la personnalité vers l'essence de notre être.

La pratique des mouvements s'adresse aux chercheurs de la connaissance de soi. En pratiquant les mouvements on peut vivre une expérience particulière de l'attention et créer un moyen direct d'être présent en nous-mêmes. Dans ce travail de transformation, l'objectif de ce module est d'élargir l'observation de soi afin d'atteindre l'harmonie intérieure avec le vrai Soi. Se voir - Se souvenir de soi - demande du courage et une qualité d'attention.

Le corps est le lieu où s'opère le retour à soi, le dévoilement et avec cela un sentiment de réalisation de soi. Nous devons comprendre les oscillations émotionnelles en même temps que la sensualité du corps. Particulièrement en cette période d'intense instabilité planétaire, la méthode de Gurdjieff (Travail sur soi) offre des outils puissants pour choisir la meilleure façon de faire vibrer un état de présence.

Avec les impulsions émanant du groupe, nous exerçons une posture apaisée et centrée, en travaillant sur les 3 dimensions :
Émotionnelle, Intellectuelle et en nous connectant à la réalité plus profonde du Corps.

Chaque geste dans la structure des mouvements et des rythmes crée des espaces pour éveiller notre conscience humaine plus spirituelle.

- Cette pratique peut générer une vibration d'énergies plus fines à différents niveaux et connectées à la vie.
- Une nouvelle qualité d'énergie fait naître des changements sensibles à notre présence : s'ouvre une autre manière de nous sentir et nous comprendre nous-même et les autres.
- En observant nos pensées, nos émotions et nos postures, en pratiquant les mouvements, augmentent la conscience de soi. Tel effort d'auto-observation nous aide à être capable de faire face à la vie et les drames quotidiens. En plus de effets psychosomatiques positifs, cette pratique peut éveiller un complet spectre de lumière créative dans nous-même.

Intervenante : Lina Do Carmo

Dates : 25-26/01/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



Lina Do Carmo

Chorégraphe, mime-danseuse, élève directe de Marcel Marceau. Chercheuse passionnée de l'archéologie. Enseigne différentes techniques du corps pour l'acteur et le danseur en Europe et au Brésil. Depuis 2017, enseignante de physiodynamique pour l'acteur de cinéma à la Ruhrakademie de Schwerte en Allemagne.

Transmet les Mouvements de Gurdjieff depuis des années. Auteure de l'ouvrage « Corpo do Mundo » et plusieurs articles publiés. Titulaire d'un Master en danse de l'Université Paris 8. PhD en Théâtre et Arts de scènes, l'Université de Bourgogne Franche-Comté.

YOGA DU CHANT Initiation pour tous

Florian Westphal

Ces journées sont constituées d'un enseignement de technique vocale, abordé à la façon d'un yoga. Il s'agit d'éveiller une intuition juste des rapports entre la voix, le corps et l'espace.

À partir de cette dernière, nous essayerons de vivre ensemble cette forme de spiritualité spécifique au chant des mantra.

L'enseignement comprend la préparation du corps au son, la technique vocale, l'apprentissage de chants védantiques et dévotionnels, les *mantra-japa*, les chants méditatifs.

Ces trois week-ends d'initiation sont ouverts à tous sans conditions préalables de niveau musical, sans aucune nécessité d'avoir suivi le ou les week-ends précédents et sans engagement à assister aux suivants. Chaque week-end est unique.

6 week-ends de formation

- 12-13/10/2024
- 9-10/11/2024
- 25-26/01/2025
- 1^{er}-2/03/2025
- 12-13/04/2025
- 24-25/05/2025



Intervenant : Florian Westphal

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



Florian Westphal

Diplômé du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en chant et en écriture au terme d'une formation complète et polyvalente incluant direction de chœur, mise en scène, piano, jazz et percussion. Après 25 années passées à chanter l'opéra, sur les scènes lyriques françaises et internationales,

il s'est consacré à l'enseignement du chant, et particulièrement aux rapports entre la technique de chant classique et le yoga. Il a été initié au *vedānta* par Swami Veetamohananda, dont il a suivi l'enseignement de 2003 à sa disparition en 2019.

YOGA DU CHANT Initiation à la musique indienne - ragas et talas -

Florian Westphal, Dattatreya Velankar et Yogeesh Bhat

Florian Westphal propose dans le cadre du CVR, une initiation à la musique indienne avec Dattatreya Velankar, chanteur et professeur à Bangalore, accompagné de Yogeesh Bhat aux tablas.

Ce stage est destiné aux débutants, à ceux qui ne savent rien de la musique indienne et qui veulent comprendre comment les indiens s'initient à leur propre musique.

Aucune connaissance musicale n'est exigée à la participation à ce stage.

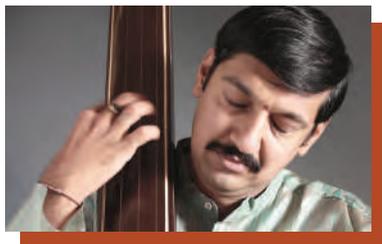
Après quelques explications théoriques, Dattatreya Velankar fera pratiquer par le chant les gammes et les « ragas », soutenus par la rythmique spécifique les « talas » des tablas.

Intervenants : Florian Westphal, Dattatreya Velankar et Yogeesh Bhat

Dates : Du 28/10/2024 au 1/11/2024

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires



Dattatreya Velankar

Il est né dans une famille de Keertankars. Son père, Lakshmandas Velankar, est un Harikatha Vidwan renommé, acclamé pour sa contribution à l'art de présenter Harikatha. Inspiré par ses parents, Dattatreya a commencé à pratiquer l'Harikatha dès son plus jeune âge sous la tutelle du célèbre artiste Sant Bhadragiri Achyutadasji. Il a également reçu les encouragements de Swami Jitakamanandaji au Râmakrishna Balakashrama, à Mangalore, où il a suivi sa scolarité. Sur les conseils d'Achyutadasji, Dattatreya a suivi les conseils de l'éminent vocaliste classique Hindustani Vinayak Torvi, dont il reçoit le taleem depuis 1993.

Yogeesh Bhat

Yogeesh Bhat est un percussionniste classique indien spécialisé dans le tabla. Il est reconnu comme l'un des meilleurs artistes de tabla de la jeune génération indienne, réputé pour ses accompagnements de tabla sensibles et réfléchis, ainsi que pour ses interprétations en solo.



FORMATIONS

NATURE

YOGA DES ABEILLES

Une autre approche de l'apiculture (et récolte de miel)

Eric Valette

Le yoga des abeilles propose une approche en Conscience de l'apiculture, considérant l'unité entre les participants, la nature en général et les abeilles en particulier. Nous abordons aussi l'enseignement spirituel des abeilles.

Cette approche s'appuie sur l'observation, la compréhension, l'intuition, l'échange et l'expérience par la pratique.

Au niveau de la pratique, les stagiaires participent aux différents travaux sur le rucher, adaptés selon la saison et la météo. Cette expérience pratique permet aussi de comprendre les choix qui sont faits, les alternatives, et les bénéfices\ limites liés.

L'objectif de cette formation est de se familiariser avec la civilisation des abeilles et l'apiculture, et, au-delà, de comprendre le lien de chacun d'entre nous avec elles, et de comprendre comment elles peuvent nous aider à progresser.

Les dates de formation s'étalent tout au long de l'année, permettant ainsi d'observer les abeilles aux différentes saisons et de participer aux travaux de l'apiculteur associés.

Ces journées sont ouvertes à tous, sans connaissances préalables.

Les prochaines dates (les inscriptions sont toujours pour un jour au choix ou plusieurs jours) :

- **10 et 11 septembre 2024 :**
 - Préparation de la récolte de miel
 - Transfert des essaims de l'année vers des ruches plus grandes
- **17 et 18 septembre 2024 :**
 - Récolte de miel
- **22 et 23 octobre 2024 :**
 - Préparation du rucher et du matériel pour l'hiver

Intervenants : Yves Baudron et Eric Valette

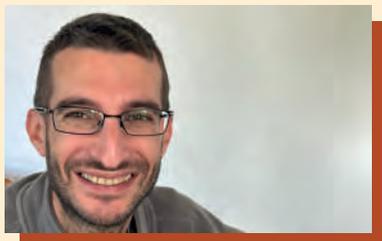
Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

Eric Valette

Après 20 ans d'expérience dans les métiers de l'informatique, Eric se tourne vers le développement personnel et l'apiculture.

Formé aux méthodes de l'apiculture conventionnelle, Eric s'intéresse aussi à l'apiculture « naturelle » pour enrichir la collaboration entre l'Abeille et l'Homme au travers des différentes approches. C'est avec une grande joie qu'il partage avec vous sa passion pour le monde des abeilles.



APICULTURE

Yves Baudron - Eric Valette

Le cours d'apiculture proposé par le Centre a pour but de transmettre les connaissances de base nécessaires pour créer et gérer un rucher familial. Il aborde le métier de l'apiculteur, la vie d'une colonie d'abeilles, les produits de la ruche, la défense sanitaire et la réglementation. Mais nous abordons également toutes les grandes problématiques de la profession apicole.

Depuis plusieurs années l'apiculture, en France et en Europe, est en très grand péril. Et la situation, loin de s'améliorer, s'aggrave régulièrement. En zones rurales de grandes cultures, nos abeilles sont en déclin avec des mortalités dépassant parfois 50%. Toutes les pratiques de l'agriculture intensive portent des effets catastrophiques. Appauvrissement de la diversité florale par l'emploi inconsidéré d'herbicides et surmortalité induite par les insecticides neurotoxiques de dernière génération.

Nos abeilles doivent, de plus, faire face à des prédateurs devant lesquels nous sommes actuellement impuissants tel le frelon asiatique qui est en train de coloniser la France entière, ainsi que le petit coléoptère des ruches (parasite des colonies d'abeilles) déjà présent sur l'île de la Réunion et qui est arrivé à mi-hauteur de l'Italie.

Les effets cumulés de toutes ces difficultés font que nous avons perdu l'auto-suffisance que nous connaissions dans les années 70. Nous importons aujourd'hui le triple de notre production nationale qui est devenue très insuffisante.

Dans le même temps, une prise de conscience croissante émerge afin de protéger les pollinisateurs, la diversité biologique et mieux respecter l'interdépendance de tous les acteurs du vivant : le monde végétal, le monde animal et l'homme partie intégrante de la nature.

Dans cet esprit, notre cours propose des pratiques respectueuses de l'harmonie des cycles naturels.



Intervenants : Yves Baudron et Eric Valette (biographies p.36 et p.67)

Dates : 11/09/2024 • 20/11/2024 • 08/01/2025 • 19/03/2025 • 14/05/2025

Tarif : voir pages 72/73/74

Programme détaillé et inscription sur www.centre-vedantique.fr - Rubrique Séminaires

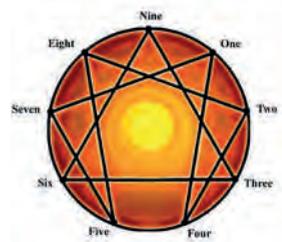
SÉMINAIRE

ATELIER ENNÉAGRAMME

L'ennéagramme et l'essence de la Vérité

Swami Purnananda

Le besoin de se développer et de s'épanouir sur le plan personnel découle d'un besoin de joie et de paix. Nous cherchons des réponses aux questions profondes de la vie et, les réponses restent insaisissables, parce qu'elles se trouvent à l'intérieur. C'est pourquoi la découverte de soi est notre quête la plus importante. L'ennéagramme est un système qui décrit la personnalité humaine comme une combinaison de 9 grands types de caractères interconnectés, modelés par 9 facteurs de motivation trouvant leur base dans l'enfance.



Nos réactions aux personnes et aux événements sont régulées par la personnalité que nous cultivons afin de préserver notre image. En comprenant notre type de personnalité, nous pouvons grandir et en comprenant les autres types, nous avons les moyens de comprendre les autres et de faire preuve d'empathie à leur égard. La psychologie *samkhya* apporte une dimension philosophique à cette compréhension, et « l'essence de la vérité » donne une dimension pratique et spirituelle essentielle à l'ennéagramme psychologique.

Avec plusieurs décennies d'expérience dans la transmission de ce cours, Swami Purnananda entremêle la psychologie du *samkhya*, la psychologie moderne occidentale, et le *vedānta*. Il nous fournit ainsi la base d'un développement et d'un changement véritable, en nous aidant à trouver la vérité qui se cache derrière le masque de chacun.

Intervenant : Swami Purnananda

Dates : 11-14/04/2025

Tarif : voir pages 72/73/74



Swami Purnananda

Né au Zimbabwe, il est fondateur et directeur spirituel de la Société Éire *Vedānta* de Dublin en Irlande. Il est disciple de Swami Vireswarananda et, pendant de nombreuses années, en tant que *brahmachari*, il a suivi des études et une discipline spirituelle sous la direction et la tutelle de Swami Nihisreyasananda, qui était

non seulement un grand moine de l'Ordre de Rāmakrishna, mais aussi un grand yogi. Après son ordination en 1981, Swami Purnananda demeura son assistant et son secrétaire. En 2006, le Swami a été invité en Irlande. Très expérimenté dans le *vedānta*, le yoga, la théologie comparée, la psychologie et la science, il dirige des ateliers sur le développement de la personnalité, la spiritualité, la méditation et le yoga, ainsi que la guidance et le conseil aux autres. Il forme des professeurs de yoga en Irlande.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

HÉBERGEMENT ET ÉQUIPEMENTS

Le Centre védantique Râmakrishna accueille depuis 1948, les aspirants spirituels de toutes les origines, qui souhaitent effectuer une retraite dans un cadre propice au recueillement et à la méditation. Des groupes extérieurs au Centre ont la possibilité d'organiser des séminaires dans nos locaux.

L'hébergement et les équipements sont composés de :

- 47 chambres doubles, certaines sont équipées de sanitaires privatifs.
- 4 salles polyvalentes
- une salle de méditation/chapelle
- un salon de trente places
- une boutique (librairie, CD, vidéos, encens, objets, etc.)
- une salle d'étude de l'Université de l'Homme



FONCTIONNEMENT DU CENTRE

Depuis toujours, des personnes, de tous âges et de toutes origines géographiques, culturelles et religieuses, libres d'obligations familiales, souhaitent partager la vie communautaire d'un centre spirituel pour se concentrer sur leur idéal. C'est le cas de nos résidents, qui sont tous bénévoles.

Le Centre assure son fonctionnement par le travail bénévole de ses membres, les participations aux frais d'hébergement et les dons.



BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer à CVR, 64 bd Victor Hugo - 77220 Gretz-Armainvilliers

NOM _____ PRÉNOM _____

Adresse N° rue (Bd, Av,...) _____

Code Postal _____ Ville _____

Pays _____ Téléphone _____

Adresse e-mail _____

MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX FORMATIONS

- En pension complète : chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (3 repas, draps et serviettes fournis)
- En externe : repas du soir en supplément

Le prix de la formation se trouve page 72/73/74. Pour obtenir un reçu, joindre à votre inscription une enveloppe timbrée.

En cas d'annulation de la formation de notre part, l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée.

En cas d'annulation écrite de votre part (annulation impossible par téléphone) : 2 semaines avant le début de la formation, une somme forfaitaire de 20 € pour les frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné. Moins de 2 semaines avant le début du stage, 20% du montant de l'inscription sera conservé par le CVR. Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement.

Condition d'annulation spécifique au stage de chant avec Dattatreya Velankar : la somme forfaitaire conservée sera de 90€.

Tous les dossiers d'annulation seront régularisés dans le mois qui suit votre annulation.

Gretz-Armainvilliers est situé en Seine-et-Marne dans la Brie boisée à une trentaine de kilomètres au Sud-Est de Paris, soit une quarantaine de minutes par le RER E ou en voiture.

Venir en voiture : Au départ de Paris, prendre l'autoroute A4 (direction Metz-Nancy) sur une vingtaine de km jusqu'à la sortie Gretz/Tournan (D471).

Sur cette route, prendre au 2° feu (après une dizaine de km) la direction « Gretz centre » (ignorer au 1° feu cette direction). Le Centre védantique se trouve sur la gauche, après l'entrée de la ville, au 64 Boulevard Victor Hugo.

Venir en RER : Par la Ligne E, depuis Paris, au départ de la Gare Hausmann-Saint-Lazare ou de la station Magenta-Gare du Nord, prendre la direction de Tournan. En descendant à Gretz-Armainvilliers, emprunter la passerelle « sortie rue d'Alsace ».

Une fois sur la rue d'Alsace, se diriger pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Boulevard Romain Rolland. Le Centre se trouve au numéro 1 de ce Boulevard, à environ 10 mn à pied de la gare.

PENSION COMPLÈTE

EXTERNE

inscription de soutien inscription de base inscription jeune (18-25) inscription de soutien inscription de base inscription jeune (18-25)

IPRYV p.29

• 28-29/09/2024	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 19-20/10/2024	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 16-17/11/2024	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 18-19/01/2025	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 08-09/02/2025	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 15-16/03/2025	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 05-06/04/2025	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 10-11/05/2025	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 07-08/06/2025	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 07-12/07/2025	<input type="checkbox"/> 560€	<input type="checkbox"/> 490€	<input type="checkbox"/> 350€	<input type="checkbox"/> 280€	<input type="checkbox"/> 250€	<input type="checkbox"/> 175€

LABORATOIRE SCIENCE CONSCIENCE ET SPIRITUALITÉ p.30

• 12-13/10/2024	}	—	<input type="checkbox"/> 800€	<input type="checkbox"/> 700€	<input type="checkbox"/> 500€	<input type="checkbox"/> 400€	<input type="checkbox"/> 350€	<input type="checkbox"/> 250€
• 07-08/12/2024								
• 01-02/02/2025								
• 05-06/04/2025								
• 24-25/05/2025								

VEDĀNTA LA SCIENCE SACRÉE p.32

• 21-25/10/2024	<input type="checkbox"/> 400€	<input type="checkbox"/> 350€	<input type="checkbox"/> 150€	<input type="checkbox"/> 200€	<input type="checkbox"/> 175€	<input type="checkbox"/> 75€
• 24-28/02/2025	<input type="checkbox"/> 400€	<input type="checkbox"/> 350€	<input type="checkbox"/> 150€	<input type="checkbox"/> 200€	<input type="checkbox"/> 175€	<input type="checkbox"/> 75€
• 21-25/04/2025	<input type="checkbox"/> 400€	<input type="checkbox"/> 350€	<input type="checkbox"/> 150€	<input type="checkbox"/> 200€	<input type="checkbox"/> 175€	<input type="checkbox"/> 75€

APPRENDRE LE SANKRIT p.34

• 12-14/09/2024	<input type="checkbox"/> 240€	<input type="checkbox"/> 210€	<input type="checkbox"/> 150€	<input type="checkbox"/> 120€	<input type="checkbox"/> 105€	<input type="checkbox"/> 75€
• 21-23/11/2024	<input type="checkbox"/> 240€	<input type="checkbox"/> 210€	<input type="checkbox"/> 150€	<input type="checkbox"/> 120€	<input type="checkbox"/> 105€	<input type="checkbox"/> 75€
• 09-11/01/2025	<input type="checkbox"/> 240€	<input type="checkbox"/> 210€	<input type="checkbox"/> 150€	<input type="checkbox"/> 120€	<input type="checkbox"/> 105€	<input type="checkbox"/> 75€
• 20-22/03/2025	<input type="checkbox"/> 240€	<input type="checkbox"/> 210€	<input type="checkbox"/> 150€	<input type="checkbox"/> 120€	<input type="checkbox"/> 105€	<input type="checkbox"/> 75€
• 15-17/05/2025	<input type="checkbox"/> 240€	<input type="checkbox"/> 210€	<input type="checkbox"/> 150€	<input type="checkbox"/> 120€	<input type="checkbox"/> 105€	<input type="checkbox"/> 75€

LA BHAGAVAD GĪTĀ ET LES UPANIṢAD AUJOURD'HUI p.37

• 30/11-01/12/2024	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 29-30/03/2025	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 24-25/05/2025	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€

ASTOLOGIE VÉDIQUE p.39

• 29/11 & 01/12/2024 (3 jours)	<input type="checkbox"/> 240€	<input type="checkbox"/> 210€	<input type="checkbox"/> 150€	<input type="checkbox"/> 120€	<input type="checkbox"/> 105€	<input type="checkbox"/> 75€
• 01-02/03/2025	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€
• 14-15/06/2025	<input type="checkbox"/> 160€	<input type="checkbox"/> 140€	<input type="checkbox"/> 100€	<input type="checkbox"/> 80€	<input type="checkbox"/> 70€	<input type="checkbox"/> 50€

INITIATION À L'ASTROLOGIE VÉDIQUE p.41

• 12-13/10/2024	}	—	<input type="checkbox"/> 1440€	<input type="checkbox"/> 1260€	<input type="checkbox"/> 900€	<input type="checkbox"/> 720€	<input type="checkbox"/> 630€	<input type="checkbox"/> 450€
• 09-10/11/2024								
• 14-15/12/2024								
• 11-12/01/2025								
• 08-09/02/2025								
• 08-09/03/2025								
• 12-13/04/2025								
• 10-11/05/2025								
• 28-29/06/2025								

PENSION COMPLÈTE

EXTERNE

inscription de soutien inscription de base inscription jeune (18-25)

inscription de soutien inscription de base inscription jeune (18-25)

**SE DÉCOUVRIR AVEC L'ÉNERGIE DES CONSTELLATIONS
SELON LE JYOTISH (ASTROLOGIE VÉDIQUE) p.42**

• 30/06-08/07/2025 540€ 495€ 405€ 270€ 247,50€ 202,50€

VASTU SHASTRA - AYURVEDA DE L'HABITAT p.44

• 25-27/10/2024 (3 jours) 240€ 210€ 150€ 120€ 105€ 75€

LE TAROT À LA LUMIÈRE DU YOGA VEDĀNTA p.45

• 02-03/11/2024 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
 • 22-23/02/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
 • 26-27/04/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€

YOGA VÉDIQUE p.47

• 05-06/07/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€

APPROFONDISSEMENT YOGA VÉDIQUE p.48

• 21-27/07/2025 (5 jours) 560€ 490€ 350€ 280€ 245€ 175€

YOGA NIDRA VÉDIQUE p.49

• 28/07-01/08/2025 400€ 350€ 250€ 200€ 175€ 125€

MASSAGE ABHYANGA SOINS ET TECHNIQUES DE BASE p.51

• 05-06/10/2024 • 01-02/03/2025
 • 02-03/11/2024 • 05-06/04/2025
 • 30/11-01/12/2024 • 03-04/05/2025
 • 11-12/01/2025 • 07-08/06/2025
 • 01-02/02/2025 • 05-06/07/2025

2200€ 2000€ 1600€ 1400€ 1300€ 1100€

HERBORISTERIE AYURVEDA p.52

• 21-22/09/2024 • 22-23/02/2025
 • 12-13/10/2024 • 22-23/03/2025
 • 09-10/11/2024 • 26-27/04/2025
 • 14-15/12/2024 • 17-18/05/2025
 • 25-26/01/2025 • 28-29/06/2025

2200€ 2000€ 1600€ 1400€ 1300€ 1100€

MARMATHÉRAPIE p.53

• 28-29/09/2024 • 08-09/02/2025
 • 19-20/10/2024 • 15-16/03/2025
 • 16-17/11/2024 • 12-13/04/2025
 • 07-08/12/2024 • 10-11/05/2025
 • 18-19/01/2025 • 14-15/06/2025

2200€ 2000€ 1600€ 1400€ 1300€ 1100€

YOGA MATERNITÉ NAISSANCE p.54

• 12-13/10/2024 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
 • 23-24/11/2024 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
 • 22-23/03/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
 • 26-27/04/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
 • 14-15/06/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
 • 14-19/07/2025 (stage) 480€ 420€ 300€ 240€ 210€ 150€

PENSION COMPLÈTE

EXTERNE

inscription
de soutien

inscription
de base

inscription
jeune (18-25)

inscription
de soutien

inscription
de base

inscription
jeune (18-25)

YOGA ET MUDRA p.56

- 09-10-11/11/2024 (3 jours) 280€ 250€ 190€ 160€ 145€ 105€
- 01-02/02/2025 180€ 160€ 120€ 100€ 90€ 70€
- 24-25/05/2025 180€ 160€ 120€ 100€ 90€ 70€

YOGA DANSE p.59

- 22-23/02/25 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
- 26-27/04/25 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
- 12-14/07/25 (3 jours) 240€ 210€ 150€ 120€ 105€ 75€

YOGA THÉÂTRE - SE LAISSER LIRE ET METTRE EN MOUVEMENT PAR UN TEXTE p.62

- 26-27/10/2024 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€

YOGA THÉÂTRE - LE GESTE DE L'ACTEUR AU THÉÂTRE, ENTRE TRANSE ET MAITRISE p.62

- 7-8/12/2024 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
- 11-12/01/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€

YOGA THÉÂTRE - LE COURAGE D'ÊTRE : DÉMASQUER LE VRAI « JE » p.63

- 25-26/01/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€

YOGA DU CHANT INITIATION POUR TOUS p.65

- 12-13/10/2024 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
- 09-10/11/2024 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
- 25-26/01/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
- 01-02/03/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
- 12-13/04/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€
- 24-25/05/2025 160€ 140€ 100€ 80€ 70€ 50€

YOGA DU CHANT INITIATION À LA MUSIQUE INDIENNE p.66

- 28/10-01/11/2024 560€ 490€ 350€ 280€ 245€ 175€

YOGA DES ABEILLES p.67

- 10-11/09/2024 80€ 70€ 50€ 40€ 35€ 25€
- 17-18/09/2024 80€ 70€ 50€ 40€ 35€ 25€
- 22-23/10/2024 80€ 70€ 50€ 40€ 35€ 25€

APICULTURE p.68

- 11/09/2024 40€ 35€ 25€
- 20/11/2024 40€ 35€ 25€
- 08/01/2025 40€ 35€ 25€
- 19/03/2025 40€ 35€ 25€
- 14/05/2025 40€ 35€ 25€

L'ENNÉAGRAMME ET L'ESSENCE DE VÉRITÉ p.69

- 11-14/04/2025 (4 jours) 320€ 280€ 200€ 160€ 140€ 100€

MÉDITATIONS À PARIS

Avec Swami Atmarupananda

Par étapes successives, nous nous ancrons dans une pleine conscience ouverte à l'ici et maintenant, où seul « Ce qui Est » peut être trouvé.

Les jeudis de 18h30 à 19h30

19 septembre • 17 octobre • 21 novembre • 19 décembre 2024
16 janvier • 20 février • 20 mars • 17 avril 15 mai • 26 juin 2025



Forum 104 - 104 rue Vaugirard, 75006 PARIS

CONTACT

Centre védantique Râmakrishna - Paris



www.centre-vedantique.fr
contact@centre-vedantique.fr

64 bd Victor Hugo - 77220 Gretz-Armainvilliers
01 64 07 03 11