

L'Université de l'Homme

Les enseignements de Ramakrishna et de Vivekananda sont un appel à la créativité : un de leurs buts vise à développer toutes les potentialités de l'humanité. La science, l'art, la technique, comme aussi bien les tâches quotidiennes, tout doit être éveillé par ce souffle de l'esprit, en chacun de nous, de telle sorte que tous nous développons l'excellence de notre personnalité, pour notre bénéfice et celui de l'humanité.

Pour aller dans le sens de ces enseignements, le Centre Védantique Ramakrishna propose, depuis 2014, une série de formations qui constituent ce que Swami Vivekananda et, à sa suite, les précédents Swamis du Centre Védantique souhaitaient: une Université de l'Homme total.

*« La connaissance mène à l'unité
comme l'ignorance conduit à la diversité »*

Ramakrishna

*« Y a-t-il quelque chose qu'il faille davantage enseigner
que l'unité de l'Univers et la foi en soi-même ? »*

Vivekananda



**Cycles de formation de
L'Université de l'Homme**

Quel tarif ?

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
2100€	1900€	1500€	1300€	1200€	1000€

en interne : pension complète ; chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)
en externe : déjeuner compris ; repas du soir en supplément (12,50€)

L'inscription est obligatoire pour les 10 week-ends.

Accueil la veille au soir à partir de 17h

Fin de stage le dimanche à 16h.

Reçu : pour obtenir un reçu, joindre une enveloppe timbrée à votre adresse.

Annulation :

- 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) :
 - plus de 2 semaines avant le début de la formation, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné
 - moins de 2 semaines avant le début de la formation, l'acompte sera conservé par le CVR
- Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement.
- Tous les dossiers d'annulation sont régularisés dans le mois qui suit votre annulation.

Le CENTRE VEDANTIQUE est situé à 30km de Paris (est).

Il est facilement accessible en :

RER E (gare Haussman St-Lazare - gare du Nord)

TGV (gare Marne-la-Vallée) ou VOITURE (autoroute A4)

Venir en RER : par la ligne E depuis Paris, au départ de la Gare Haussmann-St 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, dirigez-vous pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Bd Romain Rolland. Le Centre se trouve à 10 mn à pied de la gare.

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). Continuer sur cette route pendant une dizaine de km. Puis prenez la direction « Gretz centre » au 2ème feu (ignorez la direction au 1er feu). Le Centre est situé sur la gauche après l'entrée de la ville, au 64, bd Victor Hugo. Entrée et parking au 1 bd Romain Rolland.

AYURVEDA niveau 1

soins et techniques de base



Formation

CORPS

2023-24

avec Vaidya Rajalakshmi Chellappan

CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

64, bd Victor Hugo, 77220 Gretz-Armainvilliers
Tél. 01 64 07 03 11 - contact@centre-vedantique.fr
www.centre-vedantique.fr

Ayurveda - niveau 1 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.

L'objectif est de permettre aux participants de découvrir l'ayurveda et d'acquiescer les bases de massage ayurvédique pour une utilisation personnelle (soins des cures Panchakarma).

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

PROGRAMME INDICATIF tous les jours

6h-7h15 Office du matin : méditation silencieuse, chants de mantra, lectures d'enseignements védantiques

8h00 Petit déjeuner

8h30 Karma yoga*

12h00 Déjeuner

12h30 Karma yoga*

13h30 Repos

16h30 Pause thé

18h-19h Office du soir : méditation silencieuse, chants

19h30 Dîner

20h00 Karma yoga*

* les temps de karma yoga sont nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vaisselle, épilages, nettoyage...)



Vaidya Rajalakshmi Chellappan

Originnaire de Chennai (anciennement Madras), elle est Ayurvedacharya (maître d'Ayurveda). Après de longues études universitaires (sept ans) au M.G.R Medical University de Chennai, elle a été formée par différents médecins (Vaidya) et praticiens en Ayurveda en Inde.

Consultante dans plusieurs laboratoires ayurvédiques, elle est à l'origine de nombreuses préparations. Rajalakshmi a quinze ans d'expérience en tant que praticienne ayurvédique en cabinet privé.

Thèmes abordés

7 et 8 octobre

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

28 et 29 octobre

Massage des parties du corps :
- Shiro Abhyanga : tête et épaules
- Mukha Abhyanga : visage
- Pada (pieds) et Hastha (mains) Abhyanga

18 et 19 novembre

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

9 et 10 décembre

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

27 et 28 janvier

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

17 et 18 février

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

9 et 10 mars

Les points marmas.

27 et 28 avril

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

25 et 26 mai

Bastikarma : soin du colon, dos, ventre, genou

15 et 16 juin

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

Bulletin d'inscription Ayurveda - niveau 1

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays

Téléphone

Mail

L'inscription est obligatoire pour les 10 week-ends.

Tarifs pour les 10 week-ends :

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
2100€	1900€	1500€	1300€	1200€	1000€

J'entoure le tarif que je choisis

- Je joins 2 chèques à l'ordre du CVR :
- un chèque d'acompte de 50% soit€ encaissé dès réception
- et un chèque pour le solde soit€ encaissé au début de la formation

Possibilité de s'inscrire en ligne pour payer par CB ou virement

<https://www.centre-vedantique.fr/inscription>

Séminaires > Inscription aux formations ou en utilisant le QR-code

- Je souhaite un reçu et je joins une enveloppe timbrée à mon adresse.

Renvoyez le bulletin et le règlement au CVR

64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

