

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 développions 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



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.



Cycles de formation de L'Université de l'Homme

Conditions générales d'inscription : (tarifs des 10 week-ends)

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
2200€	2000€	1600€	1400€	1300€	1100€

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 (14€)

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

Accueil : la veille à partir de 17h

Fin : le dimanche à 16h30

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, 20% du tarif annuel 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.

Massage *Abhyanga* AYURVEDA



Formation

CORPS

2024-25

10 week-ends

avec Vaidya Rajalakshmi Chellappan

Soins et techniques de base

CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

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

Massage *abhyanga* 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 doshas (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).

Une attestation de présence sera remise aux participants ayant fait les 10 week-ends sans aucune absence.

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

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, épiliches, nettoyage...)

Thèmes abordés *

5-6 octobre

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

2-3 novembre

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

30 nov - 1er déc

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

11-12 janvier

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

1er-2 février

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

1er-2 mars

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

5-6 avril

Les points *marmas*.

3-4 mai

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

7-8 juin

Bastikarma : soin du colon, dos, ventre, genou

5-6 juillet

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

* les thèmes sont susceptibles de modification

Bulletin d'inscription Ayurveda - massage *abhyanga*

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)
2200€	2000€	1600€	1400€	1300€	1100€

J'entoure le tarif que je choisis

Je joins la totalité de mon règlement en 1 ou plusieurs chèques :

- (max. 10) chèques de€

Les chèques sont à l'ordre du CVR.

Ils sont encaissés régulièrement, avant les week-ends.

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

J'accepte les conditions générales d'inscription détaillées au dos.

Renvoyez le bulletin et le règlement au CVR

64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

