



### Jacques Bancelin-Yogindra

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 Rāmākriṣṇa 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...

«*ekam sat viprā bahudhā vadanti*»

« *La Réalité est une, les sages en parlent de diverses manières* » (Ṛg Veda)

« *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

### Conditions générales d'inscription : (tarifs par week-end)

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
160€	140€	100€	80€	70€	50€

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€)

**Accueil :** la veille au soir 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 montant de l'inscription 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.

# La Bhagavad Gītā et les Upaniṣad aujourd'hui



Formation

ESPRIT

2024-2025

30/11-01/12/24 • 29-30/03/25

24-25/05/25

avec Jacques Bancelin-Yogindra

CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

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

# La Bhagavad Gītā et les upaniṣad aujourd'hui

## Des guides éternels et actuels pour le développement spirituel

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, Yogīndra 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 dégagne 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 proposées au fil de ces deux jours.

### 30/11-01/12/24 : 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

### 29-30/03/25 : 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 ?

### 24-25/05/25 : 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 et ne demandent aucune connaissance particulière.

## Programme indicatif

tous les jours

### 6h Méditation, chants

8h00 Petit déjeuner

8h30 Karma yoga\*

12h00 Déjeuner

12h30 Karma yoga\*

13h30 Repos

16h30 Pause thé

### 18h Méditation silencieuse, chants

19h30 Dîner

20h00 Karma yoga\*

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

## Programme type spécifique au week-end

### Vendredi

17h Accueil des participants

20h30 Première séance de travail

### Samedi

7h20 Pratique matinale de yoga

9h15 Séance de travail

11h Méditation guidée

14h30 Séance de travail

17h Pratiques

20h30 Pratiques du soir (lectures, chants de *mantra*...)

### Dimanche

7h20 Pratique matinale de yoga

9h15 Séance de travail

10h30 *Pūjā* avec répétition du mantra

14h Séance de travail

16h Fin



# Bulletin d'inscription

## La Bhagavad Gītā et les upaniṣad

### 2024-2025

NOM .....  
 Prénom .....  
 Adresse .....  
 CP ..... Ville .....  
 Pays .....  
 Téléphone .....  
 Mail .....

### Tarifs par week-end :

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
160€	140€	100€	80€	70€	50€

### J'entoure le tarif que je choisis

Je m'inscris aux week-ends :

30/11-01/12/24     29-30/03/25     24-25/05/25

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

- ..... (max. 3) 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

