



### Swami Atmarupananda

Né en Amérique, Swami Atmarupananda découvre la tradition du Vedānta lors d'un échange d'étudiants en Suède et développe ce qui est devenu une fascination et un dévouement de toute une vie. En 1969, il rejoint la branche de Chicago de l'Ordre Rāmakrishna de l'Inde en tant que moine. Il est initié par le dixième président de l'Ordre Rāmakrishna, Swami Vireswarananda et il passe ensuite de nombreuses années en Inde à suivre une formation monastique, scientifique et spirituelle. En avril 2022, il est nommé au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz en tant que président et directeur spirituel.



### 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'Evian. Directrice de l'école EVE yoga Maternité Naissance à Evian 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. Auteure de plusieurs livres.

*« 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)
560€	490€	350€	280€	245€	175€

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€)

**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, 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.

# CYCLE VEDANTA

## LA SCIENCE SACRÉE

### 1 - Spiritualiser le quotidien



Formation

ESPRIT

**23-29 octobre 2023**

avec Swami Atmarupananda  
Martine Texier-Paramesvari

**CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA**

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

# Cycle Vedanta, la science sacrée

## 1 - Spiritualiser le quotidien

« Lorsque je médite, que je fais du yoga ou que je lis des livres spirituels, la vie me semble belle et bien réglée, mais dès que j'entre dans le travail de la journée, mon équilibre s'effondre et j'ai l'impression de tout oublier. »

Telle est l'une des plaintes les plus fréquentes des personnes qui suivent un chemin spirituel. La division entre la vie spirituelle et la vie séculière semble être tout à fait réelle, expérimentale. Elle crée une division dans notre esprit, nos émotions et nos actions, ce qui nous amène à penser qu'une véritable vie spirituelle n'est possible que dans un monastère, un ashram ou dans la forêt, à l'écart de la société.

Cependant, si nous allons vivre dans un ashram ou faisons une retraite en forêt, la lune de miel initiale se dissipe et nous retrouvons la même division entre sacré et profane, parce que la division se trouve dans notre propre esprit, et non dans le monde extérieur. Et comme pour tout travail spirituel, c'est dans l'esprit qu'il faut opérer le changement.

Dans ce séminaire, nous apprendrons des méthodes pratiques pour changer notre façon de penser et d'agir, afin que la vie elle-même devienne une vie spirituelle, que la vie elle-même devienne un yoga. Nous comprendrons alors ce que les anciens avaient compris : la religion n'est pas un domaine d'étude et d'activité spécialisé pour ceux qui veulent quelque chose de plus que la vie ordinaire.

Toute la vie est déjà une vie spirituelle, dès lors que nous apprenons à la considérer comme telle. En effet, tous les êtres sont des aspirants spirituels, qu'ils le sachent ou non. La plupart d'entre eux, bien sûr, ne le savent pas, mais cela ne change rien au fait.

Rejoignez-nous dans cette aventure où le quotidien devient spirituel ou, pour le dire autrement et mieux, le quotidien se révèle être spirituel.

*Ce séminaire est ouvert à tous.*

## Programme indicatif

tous les jours

6h Office du matin : méditation, chants de mantra, lectures

7h15 Hatha yoga

8h00 Petit déjeuner

8h30 Karma yoga\*

10h00 Pause

12h00 Déjeuner

12h30 Karma yoga\*

13h30 Repos

16h30 Pause thé

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

19h00 Karma yoga\*

19h30 Dîner (sauf vendredi)

20h30 Programme du soir

\* les temps de karma yoga sont

nécessaires au fonctionnement

de l'ashram (vaisselle, épluches,

nettoyage...)

## Programme type spécifique au stage

Accueil des participants la veille à 17h

### Lundi 23 / Jeudi 26 / Vendredi 27 octobre

Accueil des participants externes à 8h30

9h15-10h Réflexion en groupe avec Swami Atmarupananda

10h30 à 12h Pratique avec Martine

15h Conférence : Swami Atmarupananda

17h Yoga ou Yoga nidra avec Martine

### Mardi 24 octobre

9h15-10h Réflexion en groupe avec Swami Atmarupananda

10h30 à 12h Pratique avec Martine

15h Conférence : Swami Atmarupananda

17h Yoga ou Yoga nidra avec Martine

18h45 Méditation guidée : Swami Atmarupananda

### Mercredi 25 octobre

9h15-10h Réflexion en groupe avec Swami Atmarupananda

10h30 à 12h Puja : Swami Atmarupananda

15h Conférence : Swami Atmarupananda

17h Yoga ou Yoga nidra avec Martine

### Samedi 28 octobre

9h15-10h Réflexion en groupe Swami Atmarupananda

10h à 10h45 Pratique avec Martine

11h Méditation guidée avec Swami Atmarupananda

15h Conférence : Swami Atmarupananda

17h Yoga ou yoga nidra avec Martine

### Dimanche 29 octobre

9h15-10h Réflexion en groupe avec Swami Atmarupananda

10h30 à 12h Puja : Swami Atmarupananda

15h Conférence : Swami Atmarupananda

16h30 Fin

# Bulletin d'inscription

## Cycle Vedanta, la science sacrée

### 1 - Spiritualiser le quotidien

#### 23-29 octobre 2023

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Pays .....

Téléphone .....

Mail .....

### Tarifs :

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
560€	490€	350€	280€	245€	175€

### J'entoure le tarif que je choisis

- Je joins un chèque à l'ordre du CVR :  
pour la totalité du montant soit .....€  
encaissé à réception

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

