

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*



Julie Oosthoek-Radha

« Je fréquente le Centre Védantique Ramakrishna de Gretz depuis plusieurs années et j'anime depuis 3 ans des émissions sur « Radio Gandharva Gana ». J'enseigne la danse contemporaine et l'improvisation au Conservatoire de Bordeaux, ainsi que le yoga dans diverses structures. Passionnée par la recherche et la pédagogie autour de l'être et du corps, je vois ces deux pratiques comme des sources de bien-être, de créativité et de développement de soi. Mais aussi comme de véritables chemins spirituels. 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. »



Cycles de formation de L'Université de l'Homme

Quel tarif ?

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
240€	210€	150€	120€	105€	75€

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 - avec une première rencontre à 20h30

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.

VIVRE LE YOGA PAR LA DANSE -1



Formation

ART

1er au 3 mars 2024

avec Julie Oosthoek-Radha

1 - Du Cœur au Chœur

CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

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

VIVRE LE YOGA PAR LA DANSE

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. Elle exprime le vivant qui danse en nous ...

Durant ces séminaires, des formes libres et improvisées guideront nos pas, mais aussi des enchaînements chorégraphiques accessibles, des mises en espace, 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 qui sont la source de l'autonomie et la créativité réelle.

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

La danse comme expression de la vie, une connexion au sacré, une façon d'honorer le divin en vivant ces instants de danse comme une « prière » .

Avec le soutien du silence et de musiques variées, méditatives, dévotionnelles et inspirantes, je vous accompagne vers une expression dansée connectée, créative et inspirée.

1 - Du Cœur au Chœur

- Explorer le mouvement au cœur de nous-même (perceptions, mouvement intérieur et intuitif, respiration), mouvement de la colonne vertébrale et de nos différents centres : notre centre de gravité, cage/cœur, tête. La relation entre centre(s) et périphérie du corps, l'expressivité de l'intérieur vers l'extérieur
- Révéler notre cœur/âme à travers notre présence, notre regard « les yeux sont le reflet de l'âme ».
- Faire l'expérience du groupe-chœur, de l'ensemble, de l'unité, unisson. Soit dans le groupe ou hors du groupe.

Accessibles à tous, ce séminaire s'adresse à toute personne curieuse ou ouverte à de nouvelles expériences.

Programme indicatif

Tous les jours

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

8h00 Petit déjeuner

8h30 Karma yoga*

12h00 Déjeuner

12h30 Karma yoga*

13h30 Repos

16h30 Pause thé

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

Jeudi 29 février

17h Accueil des participants
20h30 Rencontre et présentation

Vendredi 1er mars

7h15-8h Yoga
9h15-10h Enseignement avec Swami Atmarupananda
10h15-11h45 Danse
14h-16h30 Danse
17h-18h Yoga de la nature avec Isha (Groupe 4 -5 personnes) ou temps d'échange autour du stage

Samedi 2 mars

7h15-8h Yoga
9h15-10h45 Danse
11h-11h45 Méditation guidée
14h-16h30 Danse
17h Conférence

Dimanche 3 mars

7h15-8h Yoga
9h15-11h45 Danse
13h30-15h Danse
15h Conférence



Bulletin d'inscription

Vivre le yoga par la danse

1 - Du Cœur au Chœur

1er-3 mars 2024

NOM
Prénom
Adresse
CP Ville
Pays
Téléphone
Mail

Tarifs :

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
240€	210€	150€	120€	105€	75€

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

