



Virginie Zajac

Virginie rencontre le yoga en 2003 et pratique auprès d'une enseignante formée par André Van Lysebeth, avant de s'inscrire à l'école du même nom (EYVL) pour suivre une formation en 4 ans. Depuis 12 ans elle enseigne le yoga après un parcours en entreprise en tant que responsable marketing et communication. Elle est présidente bénévole

depuis 2016 de la Fédération inter-enseignements de hatha yoga (Fidhy). Elle a aussi été présidente bénévole de l'Union européenne de yoga (UEY) de 2020 à 2022. Diagnostiquée d'un cancer en 2020, le yoga lui apporte les ressources nécessaires pour l'accompagner. Durant cette période, elle découvre auprès de Locana Sansregret la pratique des mudra et poursuit son apprentissage. Bénévole pour Radio Gandharva Gana, elle y anime des émissions hebdomadaires (Le corps en yoga, etc.) et une chronique, Lettre à un yogi.



Locana Sansregret

Le yoga est entré dans la vie de Locana dès 1976, alors qu'elle étudiait au Centre d'épanouissement de l'Être Le Lotus à Montréal avec Swami Shraddhananda, dans la lignée de Swami Sivananda de Rishikesh en Inde. Depuis, Locana n'a jamais cessé d'apprendre. Initiée en 1998 dans la voie du Sannyasin, son nom initiatique, Swami Locananda,

témoigne de son engagement dans la voie traditionnelle du Raja Yoga. La quête spirituelle est au cœur de son quotidien. En plus de former des enseignants de yoga et de yogathérapie, elle a créé avec Juliette Dumas, la Mudra School pour transmettre cet art et cette science millénaire de gestes sacrés, gestes simples et bienfaisants que l'on qualifie souvent de Yoga des doigts. Elle s'intéresse plus particulièrement aux aspects thérapeutiques du yoga. Depuis plusieurs années, elle intègre Raja Yoga et Hatha Yoga, dans une vision du corps qui devient un champ d'expérimentation et d'explication de la vie. Symbolique du corps humain, sens caché et sacré des asana sont les fondations de sa pratique et de son enseignement.

*« 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)
2j	180€	160€	120€	100€	90€	70€
3j	280€	250€	190€	160€	145€	105€

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

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 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.

YOGA & MUDRA

deux sciences millénaires



Formation

CORPS

2024-2025

9-10-11/11/24 • 1-2/02/25

24-25/05/25

avec Virginie Zajac
et Locana Sansregret

CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

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

Yoga et *mudra* pratique de deux sciences millénaires



Les *mudra* sont des gestes du corps, plus particulièrement connus en tant que gestes des mains mais pas exclusivement. Il faut considérer cette pratique comme une discipline à part entière et non juste un complément. Les *mudra* agissent sur tous les aspects de la pratique de yoga, les corps physiques, subtils, énergétiques, émotionnels.

Une littérature nombreuse, variée et souvent contradictoire existe mais la transmission vivante et directe est rare.

Ces trois stages sont co-animés par :

- Virginie Zajac en présentiel
- Locana Sansregret qui interviendra en visioconférence à partir du Canada pour nous transmettre sa longue et profonde expérience de cette science des *mudra*.

Ils ont pour objectif de faire découvrir les *mudra* :

- définition
- explications
- pratique personnelle
- pratique collective

dans le cadre de la pratique du yoga (postures, respirations, méditation).

Tous les stages comportent des séances de yoga thématiques : pratiques posturales (asana), respiration (pranayama), relaxation et méditation. Autour de ces séances sera proposée et développée la pratique de *mudra* appropriées.

Nous partirons à la découverte de leurs effets sur les pratiques proposées, en complément ou en approfondissement.

Des feuilles de note pour consigner les *mudra* et les réactions dans la pratique personnelle seront envoyées aux participants. (à imprimer pour le stage)



Ces stages sont ouverts à tous les pratiquants de yoga.

Ils sont indépendants les uns des autres, mais la participation aux trois facilitera l'apprentissage.

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, épiluches, nettoyage...)

Programme type spécifique aux séminaires

- pour le stage de 3 jours - 9, 10 et 11 novembre

visioconférence : samedi 9/11 de 14h à 16h

visioconférence : dimanche 10/11 de 14h à 16h

vendredi

17h : accueil des participants

17h30 - 18h : présentation

samedi

7h15-8h : séance matinale yoga

9h30-11h45 : séance thématique et mudra

14h-16h : visioconférence avec Locana

17h-17h45 : retour sur la visioconférence et pratique

dimanche

7h15-8h : nettoyage du nez - kriya du ventre

9h30-11h45 : séance thématique et mudra

14h-16h : visioconférence avec Locana

17h-17h45 : retour sur la visioconférence et pratique

lundi

7h15-8h : respiration

9h30-11h45 : pratique autour de la visio du dimanche

14h30-16h30 : pratique et clôture de stage

- pour les deux stages de 2 jours - février et mai

visioconférence le samedi uniquement de 14h à 16h

le programme du lundi s'applique au dimanche

N'oubliez pas vos tapis de yoga, couvertures
et coussins de méditation.

Bulletin d'inscription

Yoga et *mudra*

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)
2j	180€	160€	120€	100€	90€	70€
3j	280€	250€	190€	160€	145€	105€

J'entoure le tarif que je choisis

Je m'inscris aux week-ends :

- 9-10-11/11/24 1-2/02/25 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

