

19-21
JUIN
2026

2 0 2 6
1^{er} YOGA VEDANTA FESTIVAL
Centre védantique Râmakrishna

Les règles d'or

1. Venir avec un esprit d'ouverture

Accueillir chaque pratique, chaque enseignement et chaque rencontre avec respect, curiosité et humilité.

2. Respecter le silence et la qualité de présence

Dans les espaces de pratique, de méditation et de repos, privilégier le calme, parler doucement et éviter les interruptions inutiles.

3. Être ponctuel aux séances

Arriver quelques minutes avant le début des cours, conférences, méditations et satsangs pour préserver la sérénité du groupe.

4. Respecter les enseignants, les bénévoles et les autres participants

Écouter avec attention, suivre les consignes données et faire preuve de courtoisie dans tous les échanges.

5. Pratiquer avec conscience

Respecter son corps, ses limites et son niveau du moment, sans comparaison ni recherche de performance.

6. Adopter une tenue et une attitude appropriées

Choisir une tenue confortable, simple et respectueuse du cadre spirituel du festival.

7. Prendre soin des lieux

Garder les espaces propres et ordonnés, utiliser le matériel avec soin et contribuer à l'harmonie du lieu.

8. Respecter la sobriété du lieu

Afin de préserver la qualité de présence, la paix du cadre et l'esprit du festival, la consommation de cigarettes, d'alcool et de drogues n'est pas autorisée sur le site.

9. Favoriser la sobriété numérique

Limiter l'usage du téléphone, en particulier dans les espaces de pratique, afin de préserver l'attention et la qualité de l'expérience.

10. Vivre ensemble dans la bienveillance

Faire preuve de respect, de patience, d'entraide et de non-jugement envers chacun.

11. Honorer l'esprit du festival

Cultiver paix intérieure, service, gratitude et joie tout au long du séjour.

De la pratique à la réalisation

Vendredi 19 juin
Accueil et ouverture

17h - 18h15 | ateliers/échanges

Choisir l'une de ces propositions :

Grande Tente ATELIER

Asana "Déverrouillage & ancrage doux" avec Virginie Zajac.

Salle Vivekananda RECHERCHE

Sankalpa : choisir son fil rouge (yama) avec Dominique Lussan

Salle Brahmananda CONFÉRENCE

Pourquoi pratiquer ? De l'asana au discernement avec Jacques Bancelin

18h30 - 19h15 | cercle d'ouverture

Grande Tente

Un temps pour se rassembler, entrer dans la présence et ouvrir ensemble l'espace du festival. Entre silence, invocation et paroles d'accueil, ce cercle pose le cadre intérieur et l'intention du week-end. Il invite chacun à s'ancrer, à s'unifier et à entrer dans une recherche vivante, simple et sincère.

avec

Swâmi Atmarupananda

ouverture musicale

Swâmi Bhajanananda



20h30 - 21h45 | ateliers/échanges

Choisir l'une de ces propositions :

Grande Tente ATELIER

Asana doux et relaxation longue avec Mathieu

Salle Vivekananda RECHERCHE

Les yama : laboratoire du quotidien avec Bernard Bouanchaud

Salle Brahmananda ÉCHANGES

Satsang avec Swâmi Rameshwarananda Giri

Salle Sarada Devi ATELIER

Bhajan & japa avec Swâmi Bhajanananda

Salle Sivananda ATELIER

Yoga nidra védique avec Martine Texier

21h45 - 22h | cercle de clôture

Grande Tente

Un temps simple pour refermer la première soirée dans le silence, la gratitude et l'intériorité. Ce cercle permet d'intégrer ce qui a été reçu, de rassembler l'énergie du groupe et de préparer une nuit paisible. Entre invocation, parole sobre et rappel du fil intérieur du festival, il scelle en douceur l'entrée dans le week-end.

22h | fin de la première journée