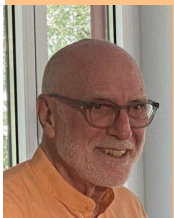


L'Université de l'Homme

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**



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 : 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.



**Cycles de formation de
L'Université de l'Homme**

Tarif interne : 420€ / externe : 210€
en interne : pension complète ; chambres avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)
en externe : petit-déjeuner et déjeuner compris ; repas du soir en supplément (12,50€)

Accueil la veille au soir à partir de 17h

Fin du séminaire le dimanche à 16h.

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 du stage, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné
 - moins de 2 semaines avant le début du stage, 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.



24 au 30 avril 2023

VÉDANTA, LA SCIENCE SACRÉE

III- Les 3 espaces de méditation

avec Swami Atmarupananda
et Martine Texier - Parameshvari



CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz

Tél. 01 64 07 03 11 - Fax 01 64 42 03 57

contact@centre-vedantique.fr

www.centre-vedantique.fr

Védanta, la science sacrée

III- Les 3 espaces de méditation

La méditation, comme le karma, est un concept spirituel si bien connu que le mot fait désormais partie du vocabulaire courant. Mais lorsqu'il s'agit de la pratique proprement dite, très peu de gens savent ce qu'elle est ou pourquoi il faut la pratiquer, et encore moins comment la pratiquer.

Mais lorsque nous cherchons à apprendre une méthode de pratique, nous constatons qu'il existe la méditation yogique, la méditation bouddhiste de pleine conscience, la méditation des divinités tibétaines, la méditation Zen, les systèmes chrétiens de méditation, pour n'en citer que quelques-uns ; il existe des méditations sur le son, sur les symboles, sur le mantra, sur les balles de golf ; la marche méditative, la méditation de relaxation, la méditation de yoga nidra.

Parfois, la méditation est comprise de manière populaire comme le fait de rendre l'esprit vide. Et il y a la méditation laïque, utilisée comme une méthode pour contrôler le stress. D'autres la présentent comme un moyen de réussir, que ce soit dans la vie académique, la vie professionnelle ou l'athlétisme. Certains enseignent même la méditation comme un moyen de renforcer le système immunitaire.

La méditation peut avoir de nombreux effets secondaires, mais ce n'est pas le but de la méditation. Ce séminaire enseignera le quoi, le pourquoi et le comment de la méditation, et même le où et le quand. Il nous permettra également de donner un sens à la grande variété des pratiques de méditation.

Mais il ne s'agira pas d'un séminaire théorique ou académique. Bien qu'il y ait beaucoup à comprendre et à réfléchir, l'accent sera mis sur la façon de pratiquer. Nous apprendrons à connaître les trois espaces de la méditation, c'est-à-dire les trois grandes divisions de la méditation : la méditation orientée vers l'objet, la méditation subjective et le processus de méditation. Tous les nombreux types de méditation relèvent de l'un de ces trois espaces. Nous serons ensuite guidés dans des pratiques illustrant chaque espace, afin de les voir de l'intérieur, de manière expérimentale.

Aucune expérience préalable de la méditation n'est requise, mais ceux qui ont déjà une pratique trouveront dans ce séminaire une meilleure compréhension qui leur permettra d'aller plus loin dans leur pratique.

Ce séminaire est ouvert à tous.

Programme indicatif

tous les jours

6h Office du matin : méditation, 18h-19h Office du soir : méditation silencieuse et chants
chants de mantra, lectures

7h15	Hatha yoga	19h00	Karma yoga*
8h00	Petit déjeuner	19h30	Dîner (sauf vendredi)
8h30	Karma yoga*	20h30	Programme du soir
10h00	Pause	* les temps de karma yoga sont nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vaisselle, épluches, nettoyage...)	
12h00	Déjeuner		
12h30	Karma yoga*		
13h30	Repos		
16h30	Pause thé		

Programme spécifique au stage

Accueil des participants (internes) la veille à 17h
Accueil des participants (externes) le 24 avril à 8h30

Lundi 24 / Jeudi 27 / Vendredi 28 avril

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 25 avril

9h15-10h Réflexion en groupe Swami Atmarupananda
10h30 à 12h Pratique avec Martine
15h Conférence : Swami Atmarupananda
17h Yoga ou Yoga nidra avec Martine
19h Méditation guidée : Swami Atmarupananda

Mercredi 26 avril Anniversaire de Ramakrishna

9h15-10h Réflexion en groupe Swami Atmarupananda
10h30-12h Puja Anniversaire avec Swami Atmarupananda
15h Programme culturel avec Swami Atmarupananda
17h Yoga ou Yoga nidra avec Martine

Samedi 29 avril

9h15-10h Réflexion en groupe avec Swami Atmarupananda
10h-10h45 Pratique avec Martine
11h Méditations guidée avec Swami Atmarupananda
15h Conférence : Swami Atmarupananda
17h Yoga ou Yoga nidra avec Martine

Dimanche 30 avril

9h15-10h Réflexion en groupe Swami Atmarupananda
10h30 à 12h Puja : Swami Atmarupananda
15h Conférence : Swami Atmarupananda
16h Fin du séminaire

Bulletin d'inscription

Védanta, la science sacrée

III- Les 3 espaces de méditation

24 au 30 avril 2023

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays

Téléphone

Mail

Tarifs : interne : 420€ / externe : 210€

Accueil la veille au soir à partir de 17h.
Fin le dimanche à 16h.

Je m'inscris en : externe interne

Je joins mon chèque d'acompte de 50% soit €
(1 chèque par week-end) - à l'ordre du CVR

Je souhaite un reçu et je joins une enveloppe timbrée
à mon adresse.

Renvoyez votre bulletin et le règlement au CVR

64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

ou inscrivez-vous en ligne :

