

BULLETIN D'INSCRIPTION

28-31 octobre 2020 YOGA VEDANTA

Nom _____

prénom _____

adresse _____

mail _____

tél _____

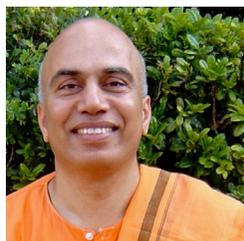
Pour vous inscrire : adressez-nous le bulletin ci-contre avec un chèque d'acompte de 50% du prix de la formation. Pour obtenir un reçu, joindre à votre inscription une enveloppe timbrée.

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) : 2 semaines avant le début de la formation, une somme forfaitaire de 20 € pour les 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 Centre Védantique Ramakrishna. Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement. Tous les dossiers d'annulation seront régularisés dans le mois qui suit votre annulation.

En pension complète: chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (3 repas, draps et serviettes fournis) ; En externe : petit déjeuner, déjeuner compris (repas du soir en supplément : 12 euros)

TARIFS interne 240 € externe 120 €

Ci-joint 50% d'acompte chèque à l'ordre de CVR
à renvoyer : Centre védantique Ramakrishna
64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz -Armainvilliers



Swami **TYAGANANDA** est un moine hindou de l'ordre Ramakrishna et dirige actuellement la Ramakrishna Vedanta Society à Boston.

Il est également aumônier hindou au MIT (Institut de technologie du Massachusetts) et à Harvard. Il a présenté des communications lors de conférences universitaires et il donne des cours à la Vedanta Society, au MIT, à Harvard et dans d'autres universités de Boston et des environs.

Swami Tyagananda a été le rédacteur en chef de la revue de langue anglaise *Vedanta Kesari*, basée à Chennai, en Inde, pendant onze ans.

Il a traduit et édité dix livres, dont *Monasticism : Ideals and Traditions* (1991), *Valeurs : The Key to a Meaningful Life* (1996) et *The Essence of the Gita* (2000).



Martine TEXIER, Formatrice en yoga, *yoga nidra védique*, *yoga kriya védique* et *Yoga Maternité Naissance* à l'Université de l'Homme. Elle a suivi avec joie l'enseignement de Swami Veetamohananda depuis 2013.

Depuis plus de 35 ans, elle est animée par la joie de la transmission et par une recherche renouvelée pour rendre les outils du yoga encore plus performants et plus adaptés au monde d'aujourd'hui. Son enseignement est un partage qui vient du plus profond de son être et qui s'appuie sur une pédagogie en évolution.

Formatrice pendant 32 ans et directrice pendant 6 ans à l'école de yoga d'Evian. Directrice de l'école EVE yoga Maternité Naissance à Evian pendant 15 ans.

Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages: *Yoga, mudrâs et chakras*, *Attente sacrée : yoga, maternité, naissance* - 3e édition, *L'Accouchement, naissance : un chemin initiatique* (éditions Le Souffle d'Or)

Centre védantique Ramakrishna
64, bd Victor Hugo,
77 220 Gretz -Armainvilliers
Tél. : 01 64 07 03 11
contact@centre-vedantique.fr
www.centre-vedantique.fr

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

28 au 31 octobre 2020

YOGA VEDANTA



Swami Tyagananda

président du Ramakrishna Vedanta Society à Boston

Martine TEXIER

formatrice en yoga, yoga nidra védique, yoga kriya védique et yoga maternité naissance à l'Université de l'Homme

UNIVERSITÉ
DE L'HOMME

PROGRAMME

Le mot Vedanta provient de Veda (connaissance), les Vedas étant les plus anciennes écritures actuellement connues ; et anta (point ultime du savoir).

La philosophie du Vedanta enseigne la présence de la Divinité en chaque être : la nature réelle de l'homme et de l'univers entier est divine. Le but de la vie humaine est de déployer et de manifester cette nature divine. Les différentes religions dans le monde constituent autant de chemins pour arriver à cette réalisation. L'Unité dans la diversité est le thème immortel du Vedanta.

La pratique du Vedanta est habituellement appelée « Yoga », terme général pour les diverses techniques par lesquelles la philosophie védantique se transforme en réalisation. Le Vedanta est à la fois une philosophie, une spiritualité, une psychologie et une éthique, toutes intégrées dans une métaphysique rationnelle. Le Vedanta insiste sur le fait que l'homme, en se soumettant aux disciplines nécessaires, peut réaliser la vérité, même dans cette vie-ci. L'homme est divin par essence. Son premier besoin est la libération de l'âme. La réalisation de sa vraie nature commence par la connaissance de soi. Swami Tyagananada propose une réflexion sur le texte de Shankaracararya : Sadhana Pancakam, La sadhana en cinq versets traduits ci-après :

1. Etudiez régulièrement les textes spirituels ("Vedas") et mettez en pratique leurs enseignements. Adorez le Divin de cette manière et renoncez à la pensée des désirs. Purifiez l'habitude négative et examinez les défauts de l'excitation mondaine. Reliez-vous à la conscience de l'Atman et quittez immédiatement votre propre identité limitée.
2. Restez en compagnie des saints (pensées, paroles, actes ; livres, musique, art ; personnes) et renforcez votre dévotion à Dieu. Cultivez les qualités telles que la retenue et abandonnez tout travail motivé par un désir égoïste. Approchez-vous de ceux qui sont sages et saints, et servez-les. Ne cherchez que l'Être Impérissable ("Dieu") et écoutez les paroles de l'écriture.
3. Réfléchissez à la signification de l'écriture et réfugiez-vous dans sa perspective. Évitez les arguments futiles et suivez le raisonnement de l'écriture. Soyez toujours conscient que vous êtes Brahman et renoncez complètement à tout égoïsme. Éliminez la pensée du "je" lié au corps et ne polémiquez pas avec les sages.
4. Par la médecine quotidienne de l'âme, traitez la maladie de la faim. Ne désirez pas ardemment une nourriture délicate, contentez-vous de ce qui vient. Abstenez-vous des polarités telles que le froid et la chaleur et ne prononcez pas de mots inutiles. N'attendez pas de bonté de la part des autres et abandonnez toute dureté envers les autres.
5. Vivez heureux dans la solitude et concentrez votre esprit sur Dieu. Observez attentivement le Soi infini et

remarquez comment il élimine cette existence fugace appelée le monde. Par le pouvoir de la conscience, dissolvez votre karma passé, restez insensible à votre karma ultérieur et faites l'expérience de votre karma présent. De cette façon, restez établi dans la conscience du Soi suprême.



Tous les jours

6h : Office du matin
Méditation, répétition du mantra, chants et lecture d'enseignements

7h15 : Hathya 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

19h30 : Dîner
20h : Karma yoga *
20h30 : Programme du soir

Lecture du chap. II de la *Bhagavad Gita*

* Aide aux tâches de l'ashram

mardi 27 octobre À partir de 17h : Accueil des participants (internes), dîner à 19h30

Mercredi 28 octobre

8h : Accueil des participants (externes)

9h15-10h : Réflexion en groupe
10h30-12h : Pratique avec Martine
15h : Conférence : Sadhana pancakam
verset 1 - Swami Tyagananda
17h : Yoga ou Yoga nidra avec Martine
20h30 : Programme du soir

Judi 29 octobre

9h15-10h : Réflexion en groupe
10h30-12h : Pratique avec Martine
15h : Conférence : Sadhana pancakam
verset 2 - Swami Tyagananda
17h : Yoga ou Yoga nidra avec Martine
20h30 : Programme du soir

Vendredi 30 octobre

9h15-10h : Réflexion en groupe
10h30-12h : Pratique avec Martine
15h : Conférence : Sadhana pancakam
verset 3 - Swami Tyagananda
17h : Yoga ou Yoga nidra avec Martine
20h30 : Programme du soir Bhajans et prières universelles

Samedi 31 octobre

9h15-10h : Réflexion en groupe

10h30-12h : Pratique avec Martine
15h : Conférence : Sadhana pancakam
verset 4 et 5 - Swami Tyagananda
17h : Yoga ou Yoga nidra avec Martine
18h : fin

Le CENTRE VÉDANTIQUE est situé à environ 30 km de Paris (est) Il est facilement accessible :

RER E (gare Hausmann-St-Lazare - gare du Nord)
TGV (gare Marne-la-Vallée) VOITURE (A4)

Venir en RER : Par la ligne E, depuis Paris, au départ de la Gare Hausmann-Saint-Lazare ou de la station Magenta-Gare du Nord, prendre la direction de Tournan. En descendant à Gretz-Ar-mainvilliers, emprunter la passerelle « sortie rue d'Alsace ». Une fois sur la rue d'Alsace, se diriger pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Bd Romain Rolland. Le Centre se trouve à environ 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). Sur cette route, prendre au 2° feu (après une dizaine de km) la direction « Gretz centre » (ignorer au 1° feu cette direction). Le Centre Védantique se trouve sur la gauche, après l'entrée de la ville, Parking au 1 bd Romain Rolland.