

BULLETIN D'INSCRIPTION

YOGA INTÉGRAL 16-18 OCTOBRE 2020

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Mail : _____

Tél. : _____

Pour vous inscrire : adressez-nous ce bulletin 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 commencée 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

Accueil : la veille à partir de 17 heures ; Repas à 19h30 ;
fin du stage : dimanche à 16 heures

DATE : 16-18/10/2020

TARIFS : Interne 180 € Externe 90 €

Ci-joint 50% d'acompte chèque à l'ordre de CVR

À renvoyer : Centre védantique Ramakrishna
64, boulevard Victor-Hugo,
77220 Gretz -Armainvilliers



JACQUES VIGNE, VIGYÂNÂNAND

Médecin psychiatre, il a consacré au moins la moitié de sa vie à séjourner dans les Himalayas suivant ainsi l'exemple de son maître Swami Vijyanânda dans la tradition de Ma Anandamayi et de la nonne bouddhiste Tenzin Palmo. Il est autant chercheur que contemplatif. Les conférences qu'il propose sont au carrefour des traditions de l'Inde et des sciences cognitives modernes en apportant des explications précises sur les liens entre ces traditions et les découvertes récentes en psychologie et en neurologie. Les méditations qu'il anime sont solidement fondées sur la tradition, et conduisent les participants à en vivre les effets dans tout le système psychophysique .



MARTINE TEXIER, PARAMESVARI

Formatrice en *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 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 de l'École de Yoga d'Évian. Directrice de l'école de l'École Yoga Maternité Naissance à Évian pendant 15 ans. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages : « *Yoga, mudrâs et chakras* », « *L'attente sacrée : yoga, maternité, naissance* », « *Accouchement, naissance : un chemin initiatique* » (éditions Le Souffle d'Or)



JACQUES BANCELIN, YOGÎNDRA

Pratiquant de yoga depuis 35 ans, enseignant de yoga depuis 12 ans et formateur en yoga de l'énergie et yoga kriya védique. Après une formation d'ingénieur la découverte du yoga l'a beaucoup aidé pour gérer sa vie professionnelle. Puis le yoga est devenu son chemin de spiritualité. Après avoir suivi pendant quelques années l'enseignement d'Arnaud Desjardins basé sur le Vedanta, l'approfondissement des textes fondamentaux de Yoga et du Vedanta lui a ouvert les portes de l'Inde. Il étudie assidument le sanskrit pour aller puiser à la source des textes sacrés. C'est avec passion qu'il a suivi l'enseignement de Swami Veetamohananda et qu'il l'exprime dans la pratique du yoga en intégrant les textes en sanskrit et les mantras.

Centre védantique Ramakrishna



64, boulevard Victor-Hugo, 77220 Gretz
Tél. : 01 64 07 03 11, Fax : 01 64 42 03 57
contact@centre-vedantique.fr www.centre-vedantique.fr

LE YOGA INTEGRAL

16-18 octobre 2020

Le rāja yoga dans l'action,
l'intelligence et l'amour



Jacques VIGNE, Vigyananda

Médecin psychiatre, chercheur, écrivain

Jacques BANCELIN, Yogindra

Formateur en yoga de l'énergie et yoga kriya védique
à l'Université de l'Homme

Martine TEXIER, Paramesvari

Formatrice en yoga, yoga nidra védique, yoga kriya
védique, à l'Université de l'Homme



LE YOGA INTEGRAL

Le yoga intégral est l'intégration des quatre yogas dans notre vie et dans notre pratique : yoga de l'action (karma yoga), yoga de l'amour (bhakti yoga), yoga de la concentration (rāja yoga) yoga de la connaissance (jñāna yoga).

Ces quatre yogas intégrés dans notre vie quotidienne nous donnent accès à la connaissance. C'est ce que nous enseignent le chapitre 2 de la *Bhagavad Gītā* : « Dans cet état de contentement intérieur, toutes les souffrances sont détruites car l'intellect d'un être tranquille devient établi dans la paix et l'harmonie infinies. » (Bg 2 – 65)

Les quatre yogas réunis nous amènent à la connaissance de la Réalité, l'imprévisible brahman qui est l'infini, la Source de tout. Nous n'avons plus à être identifiés à différents aspects du « moi égoïste », mais à Être, tout simplement, le cœur ouvert, prêts à nous donner totalement dans toutes nos actions, unis avec l'infini, l'Absolu.

1. Le *rāja yoga* selon le *Yoga sūtra* de Patañjali avec l'éclairage du bouddhisme

Patañjali, l'auteur du Yoga sūtra, a développé son enseignement dans un contexte de bouillonnement culturel en Inde où le bouddhisme et l'hindouisme étaient à l'apogée et à peu près égales et avaient de nombreux niveaux de dialogue. La plupart des commentateurs du Yoga sūtra ont été des hindous qui connaissaient très bien leur propre tradition mais peu les textes bouddhistes. Jacques Vigne a expérimenté ces aspects grâce à la récente parution de livres sur

Dans ses 2 interventions Jacques Vigne mèlera des explications théoriques et la pratique de la méditation inspirée pas ces thèmes.

3. Le *rāja yoga* et la pratique dans la vie quotidienne

Dans la vie nous devons agir, toutes nos actions sont importantes, mais nous ne devons pas agir n'importe comment. Ne soyons pas comme ceux que décrit la *Bhagavad Gītā* : « Adonnés à l'égoïsme, à la force et à l'arrogance » (Bg 16 – 18). Si nos actions sont guidées par l'égoïsme, c'est-à-dire par les désirs et l'avidité, nous sommes poussés à commettre des erreurs. Les erreurs causent de nombreux problèmes et difficultés dans nos vies. Le *rāja yoga* nous conduit vers l'action juste, le karma yoga, si ce n'est pas le "moi" égoïste qui agit mais l'union de

2. Le *rāja yoga* et ouverture des canaux d'énergie.

Le *rāja yoga*, existe selon deux approches : celle de Patañjali et celle provenant du hatha-yoga tantique relié aux cakras et aux canaux d'énergie. Svāmī Vivekānanda a réuni les deux pour en faire l'un des quatre yogas, ce yoga de la concentration en lien avec les pratiques psychocorporelles. Jacques Vigne a écrit un livre de synthèse sur ce sujet : Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation (Le Relié, 2014). Il nous parlera de ce yoga et nous le fera vivre, en lien avec les neurosciences, l'équilibre des cerveaux droit et gauche et des systèmes sympathique et parasympathique.

PROGRAMME

Tous les jours

6h00 : Office du matin : méditation, répétition du mantra, chants et lecture d'enseignements

7h15 : Hatha 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

l'intelligence développée par le jñāna yoga) et du cœur dans le bhakti yoga. Lorsque les actes viennent du cœur, c'est l'amour qui s'exprime, c'est-à-dire la force de vie.

Pour agir de manière juste, nous avons besoin de l'intelligence (buddhi). L'intelligence est la force qui nous révèle ce qui est juste. Si nous aimons l'action juste et suivons nos convictions, la concentration devient facile. Grâce à la concentration, nous avons la force de distinguer ce qui est irréel de ce qui est réel et parvenons ainsi à l'excellence du cœur et de l'intelligence.

Jacques Bancelin et Martine Texier s'inspireront des propositions faites par Jacques Vigne pour animer des séances de pratique de yoga : postures, prāṇāyāma, méditation et yoga nidra.

Jeudi 15 octobre

17h00 : accueil des participants de présentation

Vendredi 16 octobre

Le *rāja yoga*

8h30 : Accueil des participants (externes)

9h30-11h30 : Le *rāja yoga* au confluent de l'hindouisme et du bouddhisme avec Jacques Vigne

14h30 – 16h30 : Le *rāja yoga* et l'ouverture des canaux d'énergie avec Jacques Vigne

17h00 – 18h00 : Yoga ou Yoga nidra avec Martine et Jacques

20h30 – 21h30 : Mantra yoga

Samedi 17 octobre

Le *rāja yoga* et l'action

9h30-11h45 : Pratique avec Martine, Jacques

14h30-16h15 : Pratique avec Martine, Jacques

17h00-18h00 : Yoga nidra

20h30-21h30 : Questions réponses ou chant de prières védiques

Dimanche 18 octobre

Le *rāja yoga* et l'amour

9h15-10h00 : Pratique avec Martine, Jacques

10h30-12h : Méditation et pratique du mantra

14h30-15h30 : Conférence par Jacques Vigne

Védānta et silence

15h45-16h15 : Partage et fin

prochain stades

8 au 10 janvier 2022

Le rāja yoga: étude des yoga sutras de Patañjali

Martine Texier, Paramesvari et Jacques Bancelin, Yogindra

21 au 23 mai 2022

La voie de l'amour, source de tous les yoga

Martine Texier, Paramesvari et Jacques Bancelin, Yogindra

Le Centre védāntique est situé à environ 30 km de Paris-est. Il est facilement accessible : RER E (gare Hausmann Saint-Lazare – gare du Nord) : TGV (gare Marne-la-Vallée)

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. Descendre à Gretz-Armainvillers, 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 Boulevard Romain-Rolland. Le centre se trouve au n° 1, à environ 10 m 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 premier feu cette direction). Le Centre védāntique se trouve sur la gauche, après l'entrée de la ville, Parking au 1, boulevard Romain-Rolland.