

BULLETIN D'INSCRIPTION

18 au 25 juillet 2021 YOGA VÉDIQUE

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) ; chambres individuelles selon disponibilité 20% en sus.

En externe : petit déjeuner, déjeuner compris

(repas du soir en supplément : 12 euros)

TARIFS interne 420 € ☐ externe 210 € ☐

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 BANESHANANDA est le moine responsable du centre védantique d'Allemagne depuis 2004. Auparavant, il était le rédacteur en chef du périodique 'Vedanta Kesari' publié par l'Ordre Ramakrishna et il a eu la joie de servir Swami Bhuteshananda, ancien président de ce même Ordre.

Grand érudit, Swami Baneshananda a été initié à la pratique du vedanta dans la vie quotidienne il y a plus de quarante ans. Il transmet, désormais, les fruits de cette pratique à travers des méditations guidées, du conseil spirituel ou des conférences en Allemagne comme en d'autres pays d'Europe, aux Etats-Unis, au Canada

BHAKTARAJ (Serge Lelandais) et Dr. Lise QUEGUINER

Professeurs de yoga diplômés de l'APMA (enseignement ayurvédique rattaché à l'université de Bénarès), travaillent à la traduction de la Caraka Samhita.



BHAKTARAJ est un « autodidacte » du yoga... Il a commencé par plus de 15 ans de pratique personnelle, redécouvrant les asanas, les postures de Hatha-Yoga et les respirations yogiques dans sa chambre. En 1969, il rencontre Swami Chidananda, disciple de Swami Sivananda de Rishikesh, qui lui donnera

un enseignement particulier. Puis il découvre le Védanta au Centre Védantique Ramakrishna avec Swami Ritajananda qui l'initiera en août 69 et lui donnera le nom de Bhaktaraj. Avec Sri Mahesh il a approfondi la connaissance expérimentale de la pratique et avec Lilian Silburn, il se laissera guider sur la voie tantrique approfondie avec les travaux d'André Padoux. Il est enseignant et poète.



Dr. Lise QUEGUINER est médecin généraliste, diplômée du C.H.U de Rouen. Elle pratique le yoga depuis les années 80. Elle a suivi une spécialisation de médecine Ayurvédique à l'Université de Bénarès, dirigée par le professeur Singh, prolongée par une formation en massage Ayurvédique. Elle a suivi la formation de

professeur à la Fédération française de Hatha-Yoga Paris sous la direction de Sri Mahesh. Elle suit un véritable travail spirituel auprès de Bhaktaraj avec notamment une grande ouverture à la psyché humaine et aux philosophies indiennes vécues par la « pratique » yogique.

Centre védantique Ramakrishna



64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz Tél. : 01 64 07 03 11 • Fax : 01 64 42 03 57

18 - 25 JUILLET 2021

**Approfondissement
de l'enseignement du Yoga Vedanta**

**« Les 12 Kali énergies de
création »**



avec Swami BANESHANANDA
Président du Centre Védantique d'Allemagne
Président par interim du Centre védantique de
Gretz



**avec BHAKTARAJ (Serge Lelandais)
et le Dr. Lise QUEGUINER**

Professeurs de Yoga
Conférenciers invités de l'Université de l'Homme

 UNIVERSITÉ
DE L'HOMME 
formations

Dimanche 18 juillet

À partir de 17h : Accueil des participants dîner à 19h30
20h30: Rencontre avec les participants

Tous les jours

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

Lundi 19 juillet :**Les 12 Kali**

9h-10h30 : Présentation générale
« **Les 12 Kali énergies de création** »
**Leurs 4 fonctions spécifiques de :
Création – Permanence – Résorption
– Indicible**

11h-12h : **Etude approfondie de la 1^{ère} Kali : « Fugitive apparition du monde »**
**Développement de la 2^{ème} Kali :
« Maintien au cœur de la conscience
par les organes des sens »**

15h-16h30 **Mise en application
pratique de la 1^{ère} Kali dans
l'apparition des asana dans et par le
corps du pratiquant**

17h00 : **Comment les sensations
produites par les formes des asana
peuvent-elles éveiller le cœur de la
conscience – 2^{ème} Kali**

20h30 Programme du soir

Mardi 20 juillet :**Les 4 premières Kali concernent le domaine des objets**

9h-10h30 **3^{ème} Kali :**
« **Fin des fluctuations** »

11h00-12h00 : **Mise en application dans
les pratiques du yoga**

15h-16h30 : **4^{ème} Kali :**
« **Fin de la peur du devenir par
coagulation du doute : Temps** »

17h00 : **Pratique adaptée.
La présence de notre corps dans les
formes posturales nous permet de nous
ouvrir à la libération du devenir**

19h00 : **Méditation pour la paix
et l'harmonie :**

20h30 : Programme du soir

Mercredi 21 juillet :**L'unité de la Félicité est le cœur palpitant de la Vie en chacun de nous**

9h-10h30 : **5^{ème} Kali :**
« **Félicité** »

11h00-12h00 : **Comment le vécu dans
l'asana et les pratiques du yoga peuvent-
elles offrir la présence de la félicité**

15h 16h30 **6^{ème} Kali :**
« **Emission du monde dépossédé de
l'illusion glorieuse du différencié** »

17h00 : **L'unité du corps se révèle au cœur
de la pluralité des formes posturales.
L'unité du souffle se révèle dans la
pluralité des 4 moments le composant :
Inspire / petite pause à la fin de l'inspire /
expire / petite pause à la fin de l'expire.**

20h30 : Programme du soir

Jeudi 22 juillet :**De la 5^{ème} à la 8^{ème} Kali, elles concernent le domaine de la perception**

9h-10h30 : **7^{ème} Kali :**
« **Coagulation et Fonte, présence de la
pure activité** »

11h à 12h : **Le maintien des formes
des asana, les suspensions du souffle,
la cessation des fluctuations du
mental cristallisent la conscience de
soi tout en faisant fondre les
limitations de l'égo égoïste**
15h-16h30 : **8^{ème} Kali :**
« **Le différencié de la perception
abolit la différenciation. Il révèle
l'unité de la Conscience** »

17h00 **Yoga-Nidra sur l'abolition des
limites**

20h30 : Programme du soir

Vendredi 23 juillet :**La science du cœur, siège de la présence du divin en soi**

9h-10h30 : **9^{ème} Kali :**
« **Le sujet est au cœur du lieu de sa
demeure resplendissante** »

11h-12h **Méditation.
Création et révélation du cœur du Soi
en soi**

15h-16h30 : **10^{ème} Kali**
« **Dévoilement de l'identité
majestueuse de l'Energie à S'iva** »

17h : **Hatha yoga / Chakrasana
Postures se déployant sous la forme
des pétales de fleurs.
Les énergies des organes divisés,
tendues vers S'iva lui offrent les fleurs
cueillies dans l'univers ; les parfums,
les saveurs, les couleurs, les touchés
les plus délicats, les sons mélodieux.**

20h30 : Programme du soir

Samedi 24 juillet :**De la 8^{ème} à la 12^{ème} Kali, elles concernent le domaine du sujet conscient de sa propre nature d'infinitude**

9h à 10h15 : **11^{ème} Kali :**
« **La Conscience réside partout en sa
plénitude** »

10h30-12h : **Préparation du Multilogue
par petits groupes des participants**

15h- 16h30 : **12^{ème} Kali :**
« **Tout réside en l'immuable Conscience
dynamique** » **Immuable en ce qu'elle est
partout. Dynamique en ce que tout
s'anime en elle.**

17h : **Questions/réponses – Pratique –
Yoga Nidra - Méditation**

20h30 : Programme du soir

Dimanche 25 Juillet :**Synthèse et partages**

9h à 10h15 : **Réflexion en groupe**
Répétition du Multilogue de synthèse
du séminaire
10h30 : **Méditation**

15h00 : **Conférence Multilogue**
Les participants offriront en partage les
fruits de leurs expériences... Om Shantih

16h30 : **Thé**

Tout est là en douze petites phrases
qui une fois décodées nous offrent
la plénitude de notre propre nature.
L'expérience est Une pourtant elle se
réalise apparemment de multiples
manières selon la nature de chacun.
Les propositions seront les mieux
adaptées possibles selon le
tempérament des participants.
L'unité du groupe se faisant jour,
la dynamique de transformation

est naturellement agissante.

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

Le CENTRE VÉDANTIQUE
est situé à environ 30 km
de Paris (est)
Il est facilement accessible :
RER E (gare Haussmann St-Lazare -
gare du Nord)
TGV (gare Marne-la-Vallée)
VOITURE (autoroute 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-Armainvilliers,
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 numéro 1 de ce
Boulevard, 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^e feu (après une dizaine de km) la direction
« Gretz centre » (ignorer au 1^e feu cette
direction).
Le Centre Védantique se trouve sur
la gauche, après l'entrée de la ville, au
64 Boulevard Victor Hugo. Parking au 1 bd
Romain Rolland.