

# BULLETIN D'INSCRIPTION

SÉMINAIRE YOGA DU CŒUR 21-23 JUIN 2019

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Portable \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Je souhaite une chambre partagée avec : \_\_\_\_\_

Je souhaite rester en salle avec : \_\_\_\_\_

**Pour vous inscrire** : adressez-nous le bulletin ci-contre avec votre règlement par chèque. Pour obtenir un reçu, joindre à votre inscription une enveloppe timbrée.

En cas d'annulation 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 du séminaire, une somme forfaitaire de 20 € pour les frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné. Moins de 2 semaines avant le début du séminaire, 50% du montant sera conservé par le Centre Védantique Ramakrishna. Tout séminaire démarré puis interrompu 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 interne (pension complète) : chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (3 repas, draps et serviettes fournis)

En externe : petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

**TARIFS** interne 120 €  externe 80 €

Règlement par chèque  chèque à l'ordre de CVR  
à renvoyer :

Centre védantique Ramakrishna  
64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz -Armainvilliers



## Conditions

L'inscription au séminaire implique votre présence sur les trois jours pour bénéficier de la synergie du thème et du groupe.

Les participants sont répartis dans les 3 salles.

Si vous souhaitez rester avec un autre participant, indiquez-le sur le bulletin d'inscription. Idem pour le partage d'une chambre.

N'oubliez pas votre tapis pour la pratique.

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

Le CENTRE VÉDANTIQUE est situé à 30 km de Paris (est)

Il est facilement accessible :

RER E (gare Haussman 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<sup>e</sup> feu (après une dizaine de km) la direction « Gretz centre » (ignorer au 1<sup>er</sup> feu cette direction).

Le Centre Védantique se trouve sur la gauche, après l'entrée de la ville, au 64 Boulevard Victor Hugo. Parking au n°1 bd Romain Rolland.

## Centre védantique Ramakrishna



64 bd Victor Hugo, 77220 Gretz

Tél. 01 64 07 03 11

contact@centre-vedantique.fr – www.centre-vedantique.fr

## 21, 22 et 23 juin 2019

# Séminaire « Yoga du cœur »

à l'occasion de la  
Journée Internationale du Yoga



सत्यमेव जयते



Yoga for Harmony & Peace

**Sur le thème du cœur « *viśva bhāva aikya yoga* » ou « le yoga de l'union de l'univers et du cœur », venez suivre ce séminaire de trois jours, proposé par 11 professeurs et Swami Veetamohananda, pour vous faire ressentir les aspects fondamentaux du yoga dans sa dimension essentielle de l'ouverture du cœur.**

« *Le yoga s'est largement répandu dans le monde entier, au point que l'appellation « yoga », avec des qualificatifs variés, recouvre toutes sortes de pratiques.*

*Le yoga peut développer toute son efficacité dans la vie à condition que trois aspects essentiels soient réunis : le cœur, l'intelligence et leur unification. En sanskrit cette unification s'appelle : viśva bhāva aikya yoga. Viśva signifie l'univers, l'univers entier qui, par définition est unifié. Bhāva c'est le cœur. Le but de ce yoga est aikya, l'unification.*

*La pratique du yoga du cœur fait entrer dans la profondeur de l'être et permet à la personnalité de s'exprimer comme beauté et comme amour. Cette force d'amour s'exprime alors comme l'intelligence qui donne la connaissance de notre véritable nature et qui nous guide dans la vie en demeurant ouverts à toutes les possibilités pour progresser, nous améliorer et partager avec tous les autres. »*

Swami Veetamohananda



Nous avons à cœur d'ouvrir cette année ces journées du Yoga à tous ceux qui sont désireux d'élargir leur horizon. Ce séminaire vous propose un voyage dans l'énergie du cœur à travers toutes les modalités d'expression du yoga.

Animés d'un désir commun de partager l'universalité et la diversité du yoga, les intervenants, libérés du cadre de leurs écoles respectives vous proposeront des ateliers originaux et créatifs, dans la diversité de leur pratique et la richesse de leurs différences.

Le yoga n'appartient à aucune tradition particulière c'est pourquoi nous vous proposons d'expérimenter les multiples chemins qui mènent au cœur de l'Être.

Les ateliers déclineront diverses pratiques : postures, exploration du souffle, méditation, mantras, yoga du chant, création de mandala, yoga nidra... autant d'aspects différents de la pratique du yoga.

Le yoga du cœur est ouvert à toutes disciplines, seule l'ouverture l'anime.

*La voie du cœur conduit à la Joie et c'est notre souhait de vous la faire ressentir pour qu'elle vous accompagne et vous guide sur votre chemin de réalisation.*



Ce séminaire doit être compris comme un temps de progression personnelle intégrant le rythme de vie du lieu qui vous accueille.

Le **karma yoga** est un temps de service désintéressé, par exemple : la vaisselle, l'épluchage, le nettoyage des chambres au départ... Le karma yoga fait partie intégrante du séminaire.

Le silence sera privilégié car « Le silence est la parole du cœur »

## PROGRAMME

### Vendredi 22/06

14h00	Accueil
14h45-17h30	Séances de yoga
18h00-19h00	Méditation et chant
<i>19h30-20h</i>	<i>repas</i>
<i>20h00-20h30</i>	<i>karma yoga</i>
20h30-21h30	Mantras
22h00 (facultatif)	Yoga et mantras



### Samedi 23/06

5h00 (facultatif)	Yoga et mantras
6h00-7h15	Chants, méditation
7h15-8h00	Yoga
<i>8h00-8h30</i>	<i>petit déjeuner</i>
<i>8h30-9h00</i>	<i>karma yoga</i>
9h00-11h30	Séances de yoga
<i>12h00-12h30</i>	<i>déjeuner</i>
<i>12h30-13h00</i>	<i>karma yoga</i>
14h45-17h30	Séances de yoga
18h00-19h00	Méditation et chant
<i>19h30-20h00</i>	<i>repas</i>
<i>20h00-20h30</i>	<i>karma yoga</i>
20h30-21h30	Concert Naren & Sarada
22h00 (facultatif)	Yoga et mantras



### Dimanche 24/06

5h00 (facultatif)	Yoga et mantras
6h00-7h15	Chants, méditation
7h15-8h00	Yoga
<i>8h00-8h30</i>	<i>petit déjeuner</i>
<i>8h30-9h00</i>	<i>karma yoga</i>
9h00-10h15	Séances de yoga
10h30-11h45	Agni yoga
<i>12h00-12h30</i>	<i>déjeuner</i>
<i>12h30-13h00</i>	<i>karma yoga</i>
14h00-16h00	Rassemblement conclusion du séminaire en présence de l'ambassadeur de l'Inde ou de son représentant
<i>16h00</i>	<i>Rafraîchissements</i>

