

# CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

*activités*

**janvier - juin 2018**



**Méditations - mantra**

**Philosophie védantique**

**Célébrations**

**Conférences et programmes culturels**

**Université de l'Homme**

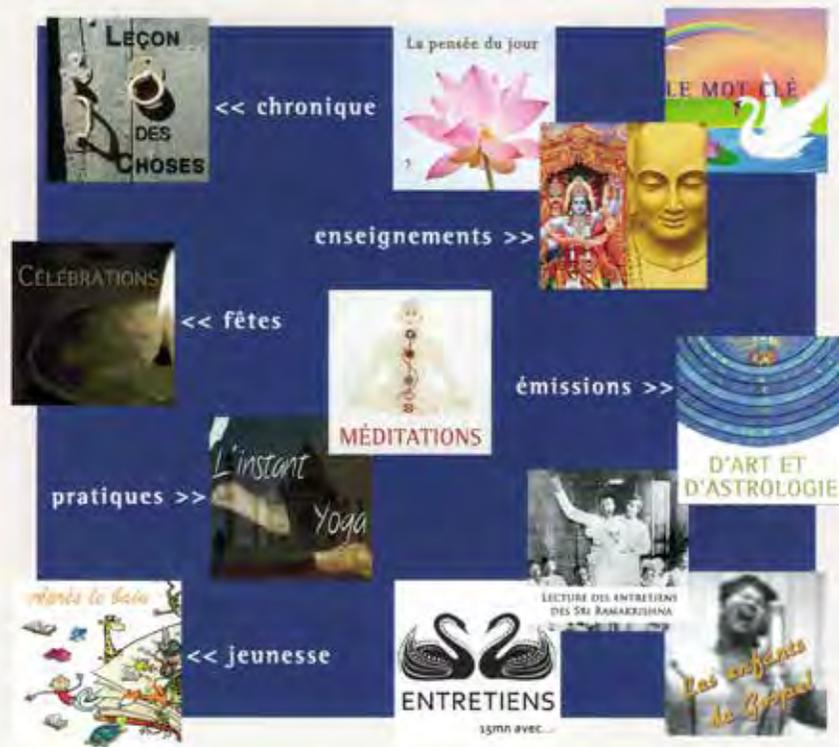
**Éditions**



Qu'Il nous illumine

# RADIO GANDHARVA GANA

Diffuse 24h/24 des méditations, des mantras, des prières, des entretiens avec des personnalités du monde spirituel, des conférences, des cours de philosophie védantique, de la musique interreligieuse et des paroles de sagesse.



Le Védanta enseigne la présence de la divinité en tout: la nature de l'homme et de l'univers entier est divine. Ainsi le but de la vie humaine est de découvrir et de manifester cette réalité, les différentes traditions dans le monde constituant autant de chemins pour y parvenir. L'unité dans la diversité est le thème immortel du Védanta.

**RADIO GANDHARVA GANA**



# CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

## ÉDITORIAL

La vie est une interaction continuelle entre l'individu et le cosmos, entre la nature intérieure et la nature extérieure.

Il y a une harmonie naturelle dans l'univers. Chaque objet a sa place dans la nature, chaque particule microscopique est en rapport avec les autres particules d'une manière bien définie.

C'est cette même harmonie totale de l'existence qui trouve son expression dans les institutions sociales comme la famille, la société, la nation ou dans les différentes formes d'art comme la musique, la danse, la peinture, etc.

Un rythme cosmique parcourt l'univers tout entier. En sanskrit, cette harmonie est appelée : *rita*. Le soleil, les étoiles, le vent et les marées, les plantes, les animaux, les maisons, les machines, le bien et le mal, l'assurance, la naissance, la croissance, le déclin et la mort, tout cela fait partie du rythme cosmique qui vibre dans l'univers continuellement.

Vivre en accord avec ce rythme est l'état naturel. Cet état naturel est un état de paix. Quand nous n'arrivons pas à vivre avec ce rythme naturel, c'est la souffrance, le conflit.

Les diverses pratiques proposées par le Centre Védantique Ramakrishna visent à participer à l'édification de cette vie d'harmonie, de paix et d'amour.

SWAMI VEETAMOHANANDA  
PRÉSIDENT DU CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA



## Sommaire

Présentation	5
Calendrier général	10
Célébrations	11
Méditations	12
Conférences	14
Événements	18
UNIVERSITÉ DE L'HOMME	20
Yoga Védanta	22
Formations ESPRIT	24
Formations CORPS	30
Formations ART	40
Infos pratiques	48
Inscription formations	51





## HISTORIQUE

Le CENTRE VÉDANTIQUE est affilié à la Mission Ramakrishna à Belur Math (dans l'État indien du Bengale), fondée par Swami Vivekananda (1863-1902).

Tout au long des siècles, l'Inde a produit de nombreux grands saints parmi lesquels Sri Ramakrishna (1836-1886). Ses expériences de la Réalité unique lui ont permis de vérifier qu'à travers la variété des religions et des voies spirituelles, c'est cette même et unique Réalité qui se manifeste. Ainsi, la vie de Ramakrishna exprime au plus haut degré l'universalité du phénomène spirituel.

Après la mort de Sri Ramakrishna, seize de ses disciples intimes formèrent, selon ses propres instructions, une petite communauté monastique, qui devait se transformer en l'Ordre de Ramakrishna. Le plus éminent d'entre eux était Swami Vivekananda, qui présenta le Védanta, philosophie de l'hindouisme, à travers le monde.

La philosophie du Védanta enseigne la présence de la divinité en chaque être : la nature réelle de l'homme et celle de tout l'univers sont divines ; l'homme et l'univers sont une seule et même réalité. Le but de la vie humaine est de déployer et de manifester cette nature divine afin d'épanouir toutes nos potentialités et d'atteindre l'efficacité en tous domaines. Les différentes religions dans le monde constituent autant de chemins pour arriver à cette réalisation. En reconnaissant l'unité dans la diversité, le Védanta affirme que chacun a la puissance de réaliser la vérité dans cette vie même.

La réalisation pratique des principes théoriques du Védanta est appelée Yoga. Comme les tempéraments humains sont variés, il y a divers yogas.



L'on peut citer entre autres :

- le Jnana-Yoga, la connaissance de soi et du Soi
- le Bhakti-Yoga, la dévotion ou l'amour pur
- le Karma-Yoga, le secret du travail efficace
- le Raja-Yoga, la concentration

Ce fut en 1936 que le mouvement Ramakrishna prit naissance en France. Inspirés par l'intérêt pour les livres de Romain Rolland, lauréat du Prix Nobel, sur Sri Ramakrishna et Swami Vivekananda, un certain nombre de Français se réunirent à la Sorbonne pour la commémoration du centenaire de Sri Ramakrishna.



Swami Siddheswarananda fut invité à venir depuis l'Inde enseigner le Védanta en France. Arrivé en 1937, il attira de nombreux amis à la suite de ses conférences dans les universités de Montpellier, de Toulouse puis de la Sorbonne. En 1948, grâce à la générosité d'amis français, le Swami eut la possibilité d'acquérir la propriété de Gretz pour y faire vivre un ashram, devenu depuis le Centre Védantique Ramakrishna.

Swami Ritajananda (de 1961 à 1994) et Swami Veetamohananda (depuis 1994), eux-mêmes moines de l'Ordre de Ramakrishna et venus d'Inde également, ont succédé à Swami Siddheswarananda.

## LA VIE AU CENTRE VÉDANTIQUE

Le Centre Védantique est un ashram c'est-à-dire une communauté spirituelle rassemblée autour d'un moine que ses pairs ont désigné pour son expérience dans la méditation et le conseil spirituel.

Les tâches quotidiennes permettant l'accueil des visiteurs (entretien des bâtiments et du parc, travaux ménagers, etc.) sont essentiellement assurées par les bénévoles qui résident au Centre et n'ont pas d'autre engagement que celui de servir leur idéal, leur prochain et l'ashram.

Comme le Centre est un ashram, les grandes fêtes religieuses hindoues y sont célébrées ; et comme le Centre est védantique, l'anniversaire de la naissance des grands maîtres spirituels (Bouddha, Jésus, etc.) y est aussi fêté. Pour la même raison, les autres traditions religieuses du monde y sont étudiées en même temps que les Écritures indiennes.



Nos visiteurs viennent de tous horizons et pour des motifs divers. Ils viennent de Paris ou sa région comme de province ; d'Europe comme d'Afrique, des Amériques ou d'Asie. Ils viennent pour les cérémonies et fêtes ou pour les conférences, pour voir le Swami ou pour la vie communautaire, pour le caractère hindou du Centre ou pour sa vocation interreligieuse. La vie de l'ashram est rythmée par les activités spirituelles, le travail quotidien et les repas.

## WEEK-END TYPE

Voici les principaux horaires. Il est recommandé de téléphoner pour vérifier si toutes les activités ont lieu, et pour s'inscrire au repas. Toutes les activités sont libres, une participation aux frais est demandée pour les repas.

### SAMEDI - JOURNÉE YOGA VÉDANTA

Ouverture des portes	05h30
Méditation, chants, lectures	06h00
Petit déjeuner	08h00
<b>Hatha-yoga</b>	09h00
<b>Méditation pour la paix et l'harmonie</b>	10h30
Déjeuner	12h00
<b>Karma yoga</b>	12h30
<b>Hatha-yoga</b>	15h00
Thé	16h30
<b>Cours de philosophie védantique</b>	17h00
Office du soir-arati, avec chants	18h00
Dîner	19h30
Programme du soir	20h30 Lecture du 2 <sup>ème</sup> chapitre de la <i>Bhagavad Gita</i> suivie des <i>Entretiens de Ramakrishna</i>
Fermeture des portes	21h45

### DIMANCHE - JOURNÉE DÉCOUVERTE

Ouverture des portes	05h30
Méditation, chants, lectures	06h00
Petit déjeuner	08h00
<b>Méditation guidée</b>	10h30
Déjeuner	12h15
<b>Conférence, discussion ou spectacle</b>	14h30
Thé	16h00
Office du soir-arati, avec chants	18h00
Dîner	19h30
Questions-réponses avec Swami Veetamohananda	20h30
Fermeture des portes	21h45



## LA NOURRITURE AU CENTRE

Fruit de l'énergie solaire stimulée par l'Infini, la nourriture donne joie et énergie au corps et à l'esprit. La cuisine et les repas peuvent être aussi prière ou méditation. Nos repas sont sans viande ni poisson ni alcool, mais un mélange de saveurs des mondes oriental et occidental. Nos potager et verger fournissent une part de nos légumes et fruits, nos vaches le lait et les laitages, nos ruches le miel, nos poules, les œufs.

## LE PARC

Les deux accès de la propriété mènent au « château », bâtiment dans lequel les visiteurs ont rendez-vous avec les principales activités du Centre : c'est ici que se trouve la chapelle, où l'on médite et prie ; sous la chapelle, la « salle Sarada Devi » et une salle pour les activités ayurvédiques ; à côté de la chapelle, un salon où l'on se retrouve en général le soir pour des lectures ou des échanges ; dans le hall, derrière le comptoir d'accueil, une librairie, et, après le hall, sur la gauche, la cuisine et la salle à manger, depuis laquelle on aperçoit l'une des parcelles réservées à la pâture des vaches et des deux ânesses, qui couvrent la plus grande partie des quinze hectares de la propriété. Au fond de cette prairie se dresse un kiosque au toit octogonal couronné du croissant de Shiva.

Les vitraux de sa rotonde illustrent deux aphorismes : « quand je sais que je suis tout, c'est la connaissance », « quand je sais que je suis rien, c'est l'amour ».

À droite de ce kiosque, on peut longer un bois, empli de chants d'oiseaux, et finalement aboutir à la plus grande prairie pour les vaches, et ceux qui les accompagnent trouvent là un endroit idéal pour contempler le ciel étoilé ou le soleil couleur d'or à son lever. Des chevreuils, aussi, se sont habitués à venir trouver refuge ici.

Revenant sur nos pas, nous serons arrêtés, devant Sarada Mandir (le bâtiment de deux étages à gauche du kiosque) par le jardin de fleurs, reflet du ciel et d'un travail habile. Une serre se trouve juste à côté, dans laquelle sont préparées et protégées les fleurs offertes aux cultes.

En s'engageant sur le chemin qui longe la serre, on aperçoit à droite un portail qui donne accès à la maison « Yatiswarananda », aux chalets et à un autre bois. Plus loin, on arrive devant un hangar qui sert d'atelier. En face, un portail



permet d'entrer dans le potager, clos de murs en meulière, centré sur un puits, quadrillé d'allées et agrémenté d'un bassin où des lotus reposent tandis que se fauflent les petits poissons rouges comme enchantés par la flûte de Krishna qui veille, penché sur l'eau. Un autre accès au potager, à droite duquel se trouvent les ruches et leurs abeilles, permet d'aller saluer à l'étable ses paisibles occupantes,

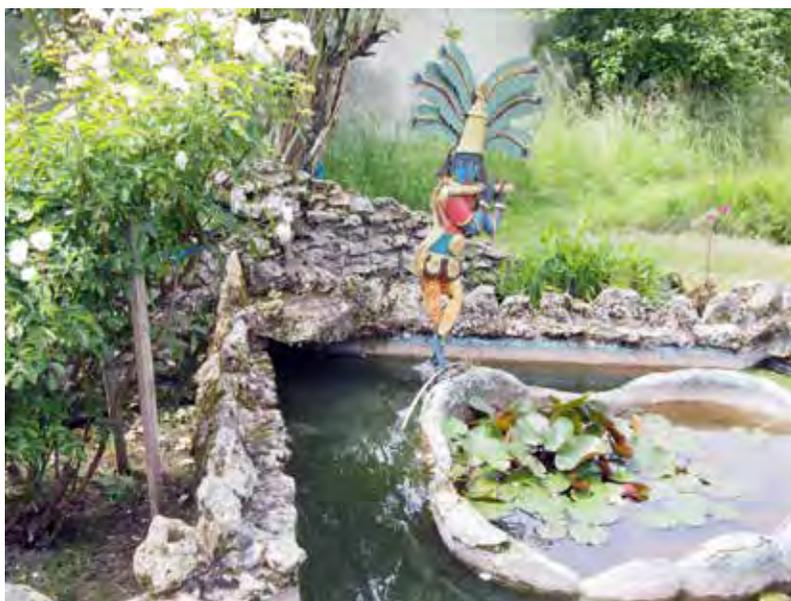


les vaches, et les toutes vives occupantes estivales, les hirondelles. Par chance, il y aura peut-être un veau ou une génisse, qui font toujours la joie des enfants, de même qu'ils apprécient toujours d'assister à la traite.

Le troisième portail du potager débouche sur « Brahmananda Bhavan », qui est le bâtiment d'hébergement pour nos visiteurs, et qui longe le boulevard Victor Hugo.

Avant de finir notre promenade, on peut, en longeant le mur du potager sur la droite, aller voir le verger.

Et maintenant que la promenade est achevée, à chacun désormais de choisir son chemin !



# CALENDRIER DES CÉLÉBRATIONS, ACTIVITÉS ET FORMATIONS

Janvier 2018	1 <sup>er</sup> janv. 10h30	<i>Kalpataru</i>	Célébration	p.11
	6-7 janvier	<i>Yoga du chant</i>	Formation Université de l'Homme	p.40
	7 janvier	<i>Swami Vivekananda puja</i>	Célébration	p.11
	10 janvier	<i>Apiculture</i>	Formation Université de l'Homme	p.44
	11-13 janvier	<i>Sanskrit</i>	Formation Université de l'Homme	p.27
	18 janv. 18h30	<i>Forum 104, Paris</i>	Méditation	p.13
	21 janvier	<i>Swami Brahmananda puja</i>	Célébration	p.11
Février 2018	3-4 février	<i>Yoga du Chant</i>	Formation Université de l'Homme	p.40
	14 février	<i>Shiva Ratri</i>	Célébration	p.11
	15 fév. 18h30	<i>Forum 104, Paris</i>	Méditation	p.13
	17 février	<i>Ramakrishna Puja</i>	Célébration	p.11
	18 et 25 février	<i>Ayurveda cours théoriques</i>	Formation Université de l'Homme	p.33
	19-25 février	<i>Yoga nidra - niveau II</i>	Formation Université de l'Homme	p.36
	28 février	<i>Ayurveda Cuisine</i>	Formation Université de l'Homme	p.34
Mars 2018	1-4 mars	<i>Massages ayurvédiques - II</i>	Formation Université de l'Homme	p.30
	3-4 mars	<i>Yoga du chant</i>	Formation Université de l'Homme	p.40
	12 et 25 mars	<i>Ayurveda cours théoriques</i>	Formation Université de l'Homme	p.33
	21 mars	<i>Apiculture</i>	Formation Université de l'Homme	p.44
	22 mars	<i>Forum 104, Paris</i>	Méditation	p.13
	23-25 mars	<i>Sanskrit</i>	Formation Université de l'Homme	p.27
	28 mars	<i>Ayurveda Cuisine</i>	Formation Université de l'Homme	p.34
Avril 2018	8 avril	<i>Ayurveda cours théoriques</i>	Formation Université de l'Homme	p.33
	14-15 avril	<i>Yoga du chant</i>	Formation Université de l'Homme	p.40
	18 avril	<i>Ayurveda Cuisine</i>	Formation Université de l'Homme	p.34
	19 avril 18h30	<i>Forum 104, Paris</i>	Méditation	p.13
	23 avril	<i>Shankara Jayanti</i>	Célébration	p.11
	23-29 avril	<i>Yoga kriya védique -niveau I</i>	Formation Université de l'Homme	p.24
	26-29 avril	<i>Massages ayurvédiques - III</i>	Formation Université de l'Homme	p.30
Mai 2018	5-6 mai	<i>Yoga du chant</i>	Formation Université de l'Homme	p.40
	10-13 mai	<i>Upanishad de l'embryon</i>	Formation Université de l'Homme	p.39
	14-20 mai	<i>Yoga nidra - niveau III</i>	Formation Université de l'Homme	p.36
	28 mai	<i>Ayurveda Cuisine</i>	Formation Université de l'Homme	p.34
	17 mai 18h30	<i>Forum 104, Paris</i>	Méditation	p.13
	19-21 mai	<i>Massages ayurvédiques - IV</i>	Formation Université de l'Homme	p.30
	30 mai	<i>Apiculture</i>	Formation Université de l'Homme	p.44
Juin 2018	31 mai -2 juin	<i>Sanskrit</i>	Formation Université de l'Homme	p.27
	9 et 10 juin	<i>Yoga du chant</i>	Formation Université de l'Homme	p.40
	10 juin	<i>Journée portes ouvertes</i>	Événement	p.18
	21 juin 18h30	<i>Forum 104, Paris</i>	Méditation	p.13
	24-25 juin	<i>Journées du Yoga</i>	Événement	p.19

Les cultes sont célébrés par Swami Veetamohananda, sauf précision contraire. Ils sont suivis d'un repas végétarien convivial à 12h30 ou 20h30. L'entrée est libre ; une participation aux frais est demandée si l'on s'inscrit pour le repas :

15 €, s'inscrire à l'avance au +33 (0)1 64 07 03 11 ou par mail :

[contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)

### KALPATARU

**1<sup>er</sup> janvier 2018 à partir de 10h30**

Puja à 10h30 – Durée 1h30. Programme culturel à 14h30

Kalpataru est l'arbre qui exauce tous les vœux. Le jour de nouvel an est très auspiceux pour les aspirants spirituels désireux de pratiquer l'action juste.



### SWAMI VIVEKANANDA PUJA

**Dimancgz 7 janvier 2018 à 6h00 et à 10h30**

Durée 1h00 à 1h30

Culte dédié à Swami Vivekananda. La célébration est animée par des chants spirituels.

### SWAMI BRAHMANANDA PUJA

**Dimanche 21 janvier 2018 à 10h30 – durée 1h30**

Culte dédié à Swami Brahmananda, disciple de Ramakrishna et premier président de l'Ordre.

La célébration est animée par des chants spirituels.



### SHIVA RATRI

**Mercredi 14 février 2018 à 19h – durée 1h30**

Culte dédié à Shiva. La célébration est animée par des chants spirituels.

### RAMAKRISHNA PUJA

**Samedi 17 février 2018 à 10h30 – durée 1h30** Culte dédié à Sri

Ramakrishna, l'Infini qui s'exprime comme la force purificatrice et la force unificatrice. La célébration est animée par des chants spirituels.

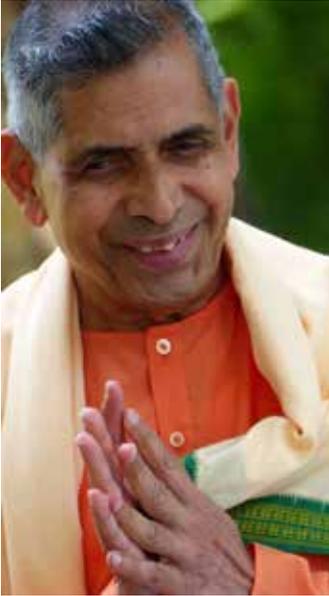


### SHANKARA JAYANTI

**Dimanche 23 avril 2018 à 15h – Durée 1h**

Anniversaire de Shankara (philosophe, sage et commentateur des textes védantiques) célébré par une conférence de Swami Yogananda Saraswati, de la tradition de Shankara (Ashram Kavalya).

## Les méditations et les pratiques spirituelles sont conduites par Swami Veetamohananda



**Swami VEETAMOHANANDA** est moine de l'Ordre de Ramakrishna depuis 1971. Il a suivi, pendant sa formation en Inde, la discipline très stricte des yogas (karma yoga, bhakti yoga, raja yoga et jnana yoga), de l'étude du sanskrit, du chant et de la musique classique indienne qui s'expriment particulièrement dans les mantras chantés et les chants dévotionnels.

Il dirige le Centre Védantique Ramakrishna en France depuis 1994. Sa principale tâche est d'être un conseiller spirituel. Elle s'accomplit à travers des entretiens particuliers, des conférences ou des séminaires publics, et des méditations guidées ou des chants de mantras. Cet enseignement est basé sur le Védanta, tel qu'il a été revivifié par Ramakrishna et Vivekananda. La majeure partie de ses activités a lieu à l'ashram même, mais il est régulièrement invité en France, comme en Europe ou au-delà, pour donner des conférences ou des méditations guidées.

Depuis son arrivée en Europe, il participe au dialogue interreligieux monastique (DIM), fréquente de nombreux monastères (notamment bénédictins) et organise, à l'ashram de Gretz, des rencontres interreligieuses. À ce titre, il est souvent sollicité pour présenter, dans des articles ou des livres collectifs, comme dans des forums, le point de vue du Védanta et des quatre yogas : yoga de la dévotion, yoga du service, yoga de la concentration et yoga de la connaissance.

Swami Veetamohananda est aussi l'auteur de plusieurs livres audio dont *L'Évolution personnelle selon la Bhagavad Gita*, avec Michael Lonsdale, et *Upasana la méditation*, ainsi que *Pensées inspirantes*, *Prières du jour*, aux éditions Gandharva Gana et *Vivekachudamani, commentaires et traduction*, aux éditions CVR. On peut retrouver chroniques et conférences de Swami Veetamohananda sur Radio Gandharva Gana - [www.rggweb.fr](http://www.rggweb.fr).

## Méditation guidée

De toutes les disciplines du yoga, la méditation est celle qui apporte le plus directement et le plus efficacement le renouveau et la transformation intérieurs. Par l'introspection et la concentration, elle permet de découvrir les causes réelles mais inconscientes de nos difficultés. Nous libérant ainsi du stress, de l'anxiété et de la peur, elle nous ouvre à la concentration qui rend possible l'efficacité de nos efforts, l'intelligence pure et l'estime correcte de soi, en un mot : le courage d'être. Cette méditation est dite guidée parce que des indications de concentration y sont données par le Swami, en plus du chant de mantras.

**Le mercredi de 17h à 18h30**

**Le dimanche de 10h30 à 12h00**

Sauf journée exceptionnelle,  
vérifier sur le site : [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)  
ou par téléphone 01 64 07 03 11

*Entrée libre*



## Chants méditatifs (mantra yoga)

Mantra signifie l'expression harmonieuse de l'Infini. Par la répétition de ces syllabes particulières (ou mantra), notre conscience se lie avec l'Infini ou la Réalité, élevant ainsi notre niveau de conscience et équilibrant en nous l'harmonie d'énergie pure. Dès lors l'intelligence, la connaissance et la félicité pures étant intensifiées, cette harmonie se révèle comme bonté et beauté de la personnalité et de tout ce qui existe, contribuant ainsi à développer le dynamisme intérieur au service de la paix.

**Le vendredi de 20h30 à 21h30**

Sauf journée exceptionnelle,  
vérifier sur le site : [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)  
ou par téléphone 01 64 07 03 11

*Entrée libre*

## Méditation pour la paix et l'harmonie

Cette méditation est pratiquée pour intensifier le dynamisme, l'harmonie et la paix en nous de telle sorte qu'on puisse les transmettre à notre famille, à la société et au monde.

**Le mardi de 19h15 à 20h30**

**Le mercredi et le samedi de 10h30 à 12h**

Sauf journée exceptionnelle,  
vérifier sur le site : [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)  
ou par téléphone 01 64 07 03 11

*Entrée libre*

## Méditations à Paris

**Forum 104** [www.forum104.org](http://www.forum104.org)

104 Rue Vaugirard 75006 Paris

**Un jeudi par mois de 18h30 à 20h**

18 janv., 15 fév., 22 mars, 19 avril, 17 mai,  
21 juin.

*Entrée libre*



Chaque week-end ont lieu des conférences publiques données par divers intervenants venant de tout horizon géographique ou religieux, pour initier à la philosophie du Védanta ou faire connaître les diverses traditions religieuses, et pour ainsi pratiquer le dialogue entre traditions. Pour connaître l'agenda des conférences, consulter notre site: [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr), rubrique activités



**\* Dimanche 14 janvier 2018 à 14 h 30 - Entrée libre**

### L'Évangile selon saint Jean

Gérard ROUZIER

*Comédien, auteur, metteur en scène et enseignant en art dramatique.*

Parallèlement à son activité de comédien «profane» (il a été au théâtre Vincent van Gogh, Sherlock Holmes, Le Prophète, il a tourné dans plusieurs téléfilms, Caïn, Mes chers disparus, Plus belle la vie... ; il a enseigné à l'École Claude Mathieu et anime régulièrement des stages de théâtre), il témoigne depuis

plus de 20 ans de sa foi à travers des spectacles tels que L'Évangile selon Saint Jean, L'Apocalypse, Genèse 1-11 un père raconte la Bible à sa fille, Ce matin j'étais lépreux présentés en France, en Suisse et en Belgique.

Après avoir joué le rôle de Joseph au dernier Festival d'Avignon 2014 dans Au nom de la mère, de Erri de Luca dans une mise en scène de Francesco Agnello, il a tourné en France avec L'Évangile selon Saint Jean et Ce matin j'étais lépreux. Il anime régulièrement des sessions Dire la Bible, Bible et Théâtre, et anime un atelier Dire les Éveillés.



**\* Dimanche 4 février 2018 à 14 h 30 - Entrée libre**

### Titre à venir (voir sur le site)

Gabriel Hagai est Juif orthodoxe, rabbin de formation et maître-initiateur dans une tradition mystique non-dualiste du judaïsme séfardite.

Sa formation, tant mystique que rabbinique, s'est effectuée à Jérusalem – où il a étudié 14 ans à la yeshiva (séminaire rabbinique). Parallèlement, il a suivi la pratique et les enseignements de ses maîtres du Sérekhaq-Qirba (la

Voie de la Proximité) pendant plus de 7 ans, nuits et jours, avant de recevoir d'eux leur ordination. Son maître principal, Ribbi 'Ovadya Mimuni [de mémoire bénie], était le 105ème de leur lignée de transmission ininterrompue depuis Moshè Ribbenu (Moïse, notre Maître) [paix sur lui].



**\* Dimanche 11 février 2018 à 14 h 30 - Entrée libre**

### Comment les pratiques de Yoga peuvent-elles renforcer le système nerveux ?

Dr Lise QUEGUINER et Serge LELANDAIS-BHAKTARAJ

*Directeur et enseignant de la FFHY Normandie, médecin, conférenciers.*

Que serait le monde pour l'être humain sans son système nerveux central et périphérique ?

Nous n'aurions aucune perception de notre environnement, nous ne pourrions pas penser le monde et nous ne pourrions pas agir sur lui par l'intermédiaire de nos muscles. L'étude du fonctionnement du système nerveux dans ses différents niveaux, nous ouvre à une meilleure connaissance de nous-mêmes. Ne pouvant contrôler puis maîtriser ce que l'on connaît, cette étude se révèle très importante pour les pratiques de Yoga.



**\* Dimanche 11 mars et 20 mai 2018 à 14 h 30 - Entrée libre**

## **Cycle sur les Aphorismes de Patanjali**

Swami VEETAMOHANANDA

*président du Centre Védantique Ramakrishna (voir biographie p.12)*

La pratique est le cœur du yoga. Le yogi est, en premier lieu, un pratiquant, un philosophe, un théologien et aussi un psychologue, au sens général. Son approche stricte peut être comparée à celle du scientifique dans son laboratoire. Il analyse pour atteindre la Réalité. Il ne peut se satisfaire de théories, de spéculations ou de faits de seconde main. Il considère que le critère souverain de réalisation de la Réalité transcendante ne peut être que son expérience personnelle directe. L'expérience directe est une possibilité ouverte à tous. Tout ce qui est demandé, c'est une dévotion rigoureuse à l'application pratique du yoga. Le yoga est une réaction spontanée à nos besoins spirituels inconscients. Le système de yoga de Patanjali, est l'aspect pratique de la philosophie Samkhya. C'est aussi la philosophie de la psychologie et de l'expérimentation. Il demande, comme toute science, une méthode pratique d'analyse et une synthèse de l'univers physique et métaphysique. Le yoga se retrouve, d'une façon ou d'une autre, dans tous les systèmes philosophiques de l'Inde.



**\* Dimanche 23 avril 2018 à 14 h 30 - Entrée libre**

## **SRI SHANKARA JAYANTI**

**Titre à venir** (voir sur le site)

Swami YOGANANDA SARASVATI

Né en France en 1948, Swami YOGANANDA SARASVATI fut initié dans le saint ordre du Paramahansa Sannyāsa en 1971 par son maître Sri Swami SATCHIDANANDA (1914-2002) à Kandy au Sri Lanka. Appartenant à la lignée "Sarasvati" des ascètes Paramahansas, Swamiji est relié au monastère de Shringeri fondé au IXème siècle par Sri ADI SHANKARACHARYA (788-820). Il a consacré toute sa vie au Sanātana Dharma, la religion védique éternelle dont l'apothéose est le Vedānta représenté par les Upanishads, les Brahmasūtras et la Bhagavad Gītā. Il a traduit et commenté de nombreuses oeuvres de Shankara qu'il expose notamment au Centre Védantique depuis 1995 à l'invitation de Swami VEETAMOHANANDA.



**\* Dimanche 13 mai 2018 à 14 h 30 - Entrée libre**

**Titre à venir** (voir sur le site)

Jacques VIGNE

Le Dr Jacques Vigne est un médecin psychiatre et essayiste. Vivant en Inde, il « étudie les rapports subtils entre le corps, l'esprit et l'âme ». Il est l'auteur de nombreux ouvrages traitant de spiritualité.



\* **Dimanche 27 mai 2018 à 14 h 30** - *Entrée libre*

**Les 5 moyens d'ouverture du Cœur spirituel selon le Shivaïsme du Cachemire**

Dr Lise QUEGUINER et Serge LELANDAIS-BHAKTARAJ

*Directeur et enseignant de la FFHY Normandie, médecin, conférenciers.*

Après avoir présenté l'Aspect structurel de la pensée Tantra – les Systèmes, les Ecoles, les Voies – nous aborderons la dimension et l'importance de l'ouverture du cœur spirituel.

Par sa portée métaphysique le Shivaïsme du Cachemire nous fait entrer de plein pied au Cœur de la Vie, du Vivant et de la Manifestation.

Pour cela, l'école Pratyabhijna propose 3 méthodes :

\*Placer l'intelligence dans le Cœur, au cœur même des choses. (la Manifestation)

\*Ecarter tout souci en bannissant la tendance dualisante qui fait repos en soi-même. (le Vivant)

\*Par la prise de conscience de l'absence de toute dualité, on contemple son propre état de sujet conscient que ne souille plus l'identification au corps et à ses appartenances. (la Vie)

Nous étudierons en détail la corrélation entre les 5 niveaux d'immobilité et les 5 Moyens d'ouverture du cœur.

Cette étude permet de redonner aux pratiques et techniques posturales – respiratoires – mentales du Yoga leurs dimensions spirituelles et universelles :

« Sans l'Ouverture du Cœur, le Yoga perd son âme ». « Grâce à l'Ouverture du Cœur, le Yoga émane spontanément son âme : l'expérience immédiate du Soi ».



\* **Dimanche 3 juin 2018 à 14 h 30** - *Entrée libre*

**Titre à venir** (voir sur le site)

Pasteur Frédéric FOURNIER

**Frédéric FOURNIER** est pasteur de l'Eglise protestante Unie de France à Massy.

Il est titulaire d'une maîtrise en théologie protestante. Il est engagé dans le dialogue interreligieux. Il participe notamment aux rencontres à l'ashram

de Gretz et au Festival pour la paix à la pagode de Vincennes. Il accompagne des groupes de méditation chrétienne en région parisienne.



**CVR éditions dernières parutions**  
*en vente au Centre ou sur [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)*



11 X 18 cm, 246p. 11€50



14 X 21 cm, 290p. 16€20



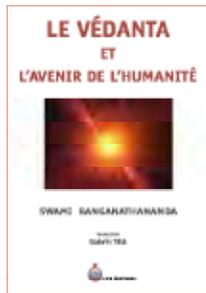
14 X 22,5 cm, 287p. 15€30



13,5 X 21,5 cm, 353 p. 16€50



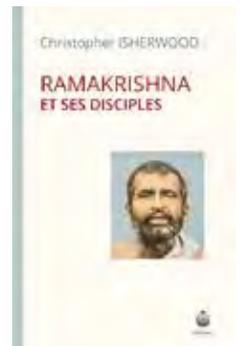
13,5 X 21,5 cm, 178 p. 12€50



13 X 20 cm, 120 p. 6€90



14 X 21 cm, 152p. 15€20



14 X 22,5 cm, 427p. 16€90

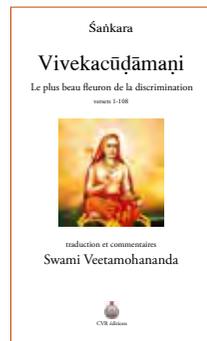
**Livres de Swami VEETAMOHANANDA**



11 X 18 cm, 183p. 14€20  
titre doré à l'or fin



11 X 18 cm, 191p. 14€20  
titre doré à l'or fin



13,5 X 21,5 cm, 265p. 14€80

## JOURNÉE PORTES OUVERTES

dimanche 10 juin 2018

plus d'informations sur le site : [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) (rubrique activités)



Le Centre Védantique Ramakrishna est un ashram, c'est-à-dire un lieu de retraite, où l'on vit au rythme de la méditation et du service, afin de se concentrer sur la recherche spirituelle. C'est donc un lieu qui, à cause de sa discrétion, peut sembler retiré du monde, alors même que ses portes sont ouvertes toute l'année et accueille tous les chercheurs de spiritualité, quelle que soit leur religion. Il nous a semblé bon cependant d'instaurer, une fois par an, aux beaux jours, une journée conviviale qui permette de venir visiter nos bâtiments et notre parc, d'avoir un aperçu de nos activités, et de s'entretenir avec le Swami et les résidents de l'ashram. Il est possible de déjeuner sur place, et l'après-midi est conclue par un concert en plein air. Tout le monde est bienvenu, que ce soit pour une simple visite ou pour faire connaissance.

ACCUEIL : à partir de 9h

INITIATION À LA MÉDITATION

10h30 : Méditation guidée avec Swami Veetamohananda

PRÉSENTATION DES FORMATIONS DE L'UNIVERSITÉ DE L'HOMME

À partir de 13h30 : présentation des formations - corps - esprit - art - nature

CONCERTS à partir de 17h

ENFANTS : atelier création 10h30 à 12h - de 13h30 à 17h

STAND RESTAURATION végétarien de 12h à 13h

BOUTIQUE Livres, encens, objets etc.

# JOURNÉES INTERNATIONALES DU YOGA 2018

*Sous le haut patronage de l'Ambassade de l'Inde*

samedi 23 juin - dimanche 24 juin

*plus d'informations sur le site : [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) (rubrique activités)*

« LA VISION UNIVERSELLE DANS LA PRATIQUE DU YOGA »



# 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 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.

Dans l'Université de l'Homme, chacun des séminaires mène à une profonde transformation dans laquelle l'Être, le Soi, brille et éveille chacun à sa Réalité d'infini.

C'est dans cette lumière et ce souffle créatif que s'établissent alors toutes les activités, de la méditation au karma yoga, ainsi que les relations humaines.

Cette expérience unique permet ensuite à chacun de rayonner dans sa vie cette lumière de l'Infini pour construire un monde nouveau : c'est en se transformant soi-même que l'on transforme le monde.

L'Université de l'Homme est le creuset de formation de l'Homme idéal,

# Formation de « MAÎTRISE EN YOGA »

à partir de janvier 2018

Pour toutes celles et tous ceux qui désirent s'engager pleinement dans le yoga, le Centre Védantique Ramakrishna propose, dans le cadre de l'Université de l'Homme, une formation de « maîtrise en yoga ».

Yoga est ici pris au sens propre et originel : union. Union du corps et de l'esprit, union de la théorie et de la pratique, union avec soi-même, union avec les autres, union avec la nature, union des traditions occidentales et orientales, union avec la source universelle.

Cette formation s'inspire de Vivekananda pour qui le yogi est celui qui exprime l'excellence dans toutes les dimensions de sa personnalité.

Les cours de hatha yoga, yoga nidra, kriya yoga, enseignés selon la tradition védique, seront associés à des cours de philosophies védique et occidentale, et à des cours de sanskrit.

Les pratiques seront éclairées par des enseignements sur le corps, à travers les connaissances d'anatomie et de physiologie occidentales et la science ayurvédique. Il sera également proposé une approche théorique et pratique de la cuisine ayurvédique, multiculturelle et de la diététique.

La pratique musicale et des mantra contribuera à travailler l'unité avec soi-même, avec les autres et avec notre source.

Des enseignements sur le travail au jardin (horticulture, apiculture...) permettront de vivre l'union avec la nature et de comprendre que nous lui sommes reliés.

L'immersion dans la vie d'un ashram, la vie en communauté seront un enseignement supplémentaire et quotidien : pratique régulière de la méditation, vie en commun avec les professeurs, participation aux tâches de chaque jour, dans un esprit méditatif et de service.

**Cette formation est destinée aux 18-30 ans, pour une durée de quatre ans.**

**Elle est gratuite, le logement (chambre individuelle) et la nourriture sont intégralement pris en charge.**

**Les étudiant-e-s suivront l'ensemble des formations de l'Université de l'Homme et bénéficieront d'un programme complémentaire spécifique.**

**Cette formation demande un engagement sincère.**

## CURSUS

Apiculture

Ayurveda

Hatha yoga

Horticulture

Kriya yoga védique

Philosophie occidentale

Philosophie védique

Physiologie

Sanskrit

Yoga du chant

Yoga nidra védique

## LES FORMATIONS du 1er semestre 2018

### ESPRIT

YOGA KRIYA VÉDIQUE niveau 1 *p.24*

SANSKRIT *p.27*

### CORPS

JOURNÉES YOGA VÉDANTA *p.23*

AYURVEDA *p.30*

YOGA NIDRA VÉDIQUE niveau II ET NIVEAU III *p.36*

UPANISHAD DE L'EMBRYON *p.39*

### ART

YOGA DU CHANT *p.40*

### NATURE

APICULTURE *p.44*

# JOURNÉES YOGA VÉDANTA *(entrée libre)*



## MERCREDI

•10h30

### Méditation pour la paix et l'harmonie

avec Swami Veetamohananda

•12h

### déjeuner

(12€ - reservation par email)

•13h00-14h30

### Karma yoga, aide aux tâches de l'ashram

•15h à 16h30

### Cours de yoga

Cours donnés par des professeurs diplômés de différentes fédérations qui fréquentent le Centre Védantique Ramakrishna

•17 h - 18h30

### Méditation guidée,

avec Swami Veetamohananda

## SAMEDI

•9h à 10h

### Cours de yoga

Cours donnés par des professeurs diplômés de différentes fédérations qui fréquentent le Centre Védantique Ramakrishna

•10h30

### Méditation pour la paix et l'harmonie

avec Swami Veetamohananda

•12h

### déjeuner

(12€ - réservation par email)

•13h00-14h30

### Karma yoga, aide aux tâches de l'ashram

•15h à 16h30

### Cours de yoga

Cours donnés par des professeurs diplômés de différentes fédérations qui fréquentent le Centre Védantique Ramakrishna

•17 - 18 h

### Cours théorique

Cours donnés par Swami Veetamohananda ou par l'un des professeurs de hatha-yoga

du 23 au 29 avril 2018

## **YOGA KRIYA VÉDIQUE** niveau I

*La formation se déroule sur 2 niveaux*

*niveau II : 28 août au 3 septembre*

### **Swami VEETAMOHANANDA**

*Président du Centre Védantique Ramakrishna (voir biographie p.12)*

### **et Martine TEXIER**

*Formatrice de l'école de Yoga d'Evian, membre de la FIDHY (voir biographie p.38)*



#### **YOGA**

Quand l'âme individuelle est unie avec le Soi infini, elle fait l'expérience de la félicité. En réalité, toute la création est l'expression de cette félicité infinie. Le yoga (union) avec la félicité infinie est le salut, libre de toute peur, quelle qu'elle soit.

Le véritable yogi doit renouveler les méthodes du yoga pour le bien-être de l'humanité. Le renouvellement, la redécouverte et la restauration de l'éternelle connaissance est la mission d'un véritable yogi.

Les grands instructeurs font cette communication du Soi avec la plus grande sincérité en fonction des besoins et du tempérament des individus.

C'est ainsi que se perpétuent les anciennes méthodes yogiques.

« Nous sommes tous des enfants d'immortalité » disent les Rishis, Scientifiques Spirituels du temps védique.

Dans la « Shvetashvatara upanishad », qui sera la base de notre réflexion, le grand yogi Shvetashvatara en a fait l'expérience et nous propose de partager sa progression à travers le questionnement :

- Qu'est-ce que l'Infini ? D'où vient-il ? Comment en faire l'expérience soi-même ?
- Quelle est la cause de cette manifestation ?
- Si cette Réalité, l'Infini est l'existence même, comment le Soi est-il créé ?
- Comment sortir de la souffrance ? Comment être libre ?

La réponse est : « C'est par la pratique du Yoga que l'on peut atteindre cette Réalité, l'Infini. »

Le corps est un instrument important pour être en bonne condition pour développer la force du Soi « Atman shakti ».

L'upanishad nous dit : « Ce qui est faible, ne peut pas réaliser le Soi. »

Vivekananda dit : « Il faut développer des nerfs d'acier, des muscles de fer et un intellect puissant pour être capable de recevoir la subtilité de l'Infini. »

L'upanishad dit : c'est par la pratique du « Dhyana yoga », en se connectant avec la Source = le Soi éternel, que nous développons en nous la force de Vie : « Atma Shakti » qui est en réalité : « Devatma Shakti » = qui brille par elle-même, la force divine, qui seule est capable d'éliminer les forces négatives.

Cette force infinie est l'Amour pur qui se trouve dans la grotte du cœur.

Nous proposons de faire l'expérience de cette Atma Shakti dans une pratique renouvelée du yoga que nous pouvons partager dans le séminaire de Yoga Kriya Védique.

### KRIYA

#### TAPAS

Régularité (discipline personnelle) *shausa, santosha*

Nourriture (subtile) sattvique

Répétition du mantra/méditation – pourquoi et comment ?

Régulation de l'énergie pranique - harmonisation des 5 pranas ;

*Prana, Apana, Vyana, Udana, Samana*. Pourquoi et comment ?

### SVADHYAYA

Observation des modifications dans le mental avant et après la méditation

L'effet des mantras sur le psycho physique et la capacité de concentration

### ISVARA PRANIDHANA

Être dans l'état de pure conscience

Faire les activités avec le cœur et avec l'attention pure

### HATHA YOGA

Pour l'intégration dans la personnalité avec trois phases :  
la purification, l'élévation de conscience et la divinisation.

La purification : grâce à la pratique de mantras spécifiques  
pour chaque asana.

Un processus d'élévation de conscience en passant par l'expérience  
des 5 éléments,

Terre, eau, feu, air, espace, purifiés par les mantras.

1- Le corps dense : élément Terre : état de conscience ordinaire

2- La fluidité, la liquéfaction : élément eau avec la pratique  
d'enchaînements, le corps coule d'une posture à l'autre

3- Le corps en vibration et lumineux : élément feu

4- La légèreté, élément air

5- L'expansion de conscience : élément espace, il n'y a plus de limite  
corporelle.

Au-delà des 5 éléments, c'est l'expérience de la divinisation.

Les pratiques de yoga seront basées sur le vécu des asanas selon les YS II 46-47-48 de Patanjali.

II-46 Sthira sukham asanam : « La posture vécue avec (sthira) la conviction que le but de la pratique est le Soi et avec l'expérience du bonheur (sukham).

II-47 Grâce au relâchement de l'effort et à la méditation sur l'infini.

II-48 Dès lors il n'y a plus de paires d'opposés.

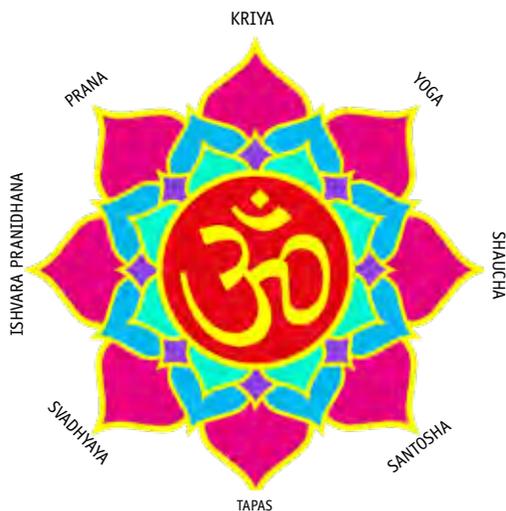
Dans chaque posture nous suivrons le processus proposé par les yoga sutra de Patanjali :

-Nous ferons l'expérience de la stabilité qui nous mène à la conviction que le but de la pratique est le Soi (sthira)

-Puis ensuite l'expérience de l'aisance qui nous mène au bonheur infini (sukham) jusqu'à ce que les deux, sthira et sukham, s'équilibrent

-Quand l'équilibre est atteint dans la durée vient la possibilité de lâcher-prise, de lâcher tout effort,

-C'est alors l'expérience d'expansion de conscience avec la méditation sur l'Infini qui est la vraie dimension de la posture : la posture n'est pas une prouesse physique mais un état de conscience connecté avec l'Infini la pure Conscience.



**Prix de la formation /personne**

**385 €** en pension complète / **210 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h

Repas à 19h30. - Fin : dimanche à 16h00

*certificat de présence remis en fin de formation*

*Bulletin d'inscription p.51*

*programme complet en téléchargement sur [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)*

# Sanskrit

Yves BAUDRON

11 - 13 janvier 2018

22 - 24 mars 2018

31 mai - 2 juin 2018



*Professeur de sanskrit depuis 15 ans et responsable du cours de sanskrit et de philosophie indienne (environ 30 élèves).*

*Membre permanent de plusieurs groupes de dialogue interreligieux.*

*Traductions de textes classiques (métaphysique de l'advaita-védanta).*

*Parus aux éditions CVR : Bhagavad Gita, Ashtavakra Gita*

## POURQUOI APPRENDRE LE SANSKRIT ?

Pour tous ceux qui veulent comprendre les sources de notre culture, pour tous ceux qui se passionnent d'étymologie, l'intérêt est évident. Pour qui veut accéder aux richesses des grandes bibliothèques sanskrites, à la culture indienne, la maîtrise de cette langue est obligatoire.

On peut dire également que cette langue est une véritable cure de jeunesse pour les facultés intellectuelles. Son étude implique, en effet, de développer simultanément les capacités de mémoire, d'analyse et de synthèse. Et plus qu'aucune autre, elle permet de structurer la pensée.

Les Indiens appellent cette langue "la langue des dieux". Comment faut-il comprendre cette affirmation ? Au-delà de l'explication mythologique, l'une des caractéristiques de cette langue est l'exceptionnelle richesse de son catalogue sonore. Un son est une énergie vibratoire. L'étude de ces énergies sonores et leurs associations est le fondement de la science des mantras, transmise oralement en Inde. Dans le cosmos, tout est énergie vibratoire, dans des fréquences et des densités variées à l'infini. Pour un Indien, celui qui maîtrise l'univers sonore maîtrise la création entière. Il est à remarquer que les deux traditions, chrétienne et indienne, placent l'origine de la création dans un son primordial, le Verbe créateur. En Inde, ce verbe est le son "Om" que les yogis entendent en méditation et un mantra n'est rien d'autre que l'une des modifications, variées à l'infini, de la Vérité ultime.

## LE SANSKRIT EST-IL OU NON UNE LANGUE MORTE ?

Il est souvent demandé : "le sanskrit est bien une langue morte, n'est-ce pas ?" La réponse est non. En tout cas pas dans le sens où nous l'entendons pour le grec ancien

véhiculaire des personnes instruites. L'anglais, c'est vrai, a progressivement remplacé le sanskrit dans ce rôle. Mais aujourd'hui, le sanskrit reste l'une des 15 langues officielles de l'Inde. Dans plusieurs états, son enseignement est obligatoire dans le cycle primaire et la première partie du cycle secondaire jusqu'à l'obtention d'une maîtrise qui se soutient à un niveau comparable à celui de notre brevet élémentaire des collèges. Pour tous les lycéens qui se destinent à des études littéraires, le sanskrit est obligatoire car lui seul ouvre les sources de la culture indienne. Le sanskrit reste, bien sûr, la langue cultuelle des différentes traditions religieuses. Conscientes de ce fait, la plupart des écoles tenues en Inde par des jésuites chrétiens offrent un enseignement de sanskrit. Cette langue est également parlée comme une langue vivante dans les quatre grands campus universitaires monastiques fondées par Shankara aux quatre points cardinaux de l'Inde, Badrinatha au Nord, Dvaraka à l'Ouest, Puri à l'Est (avec aussi Kanchipuram) et Sringeri au Sud. Ces villes sont comparables aujourd'hui à Oxford et Cambridge en Angleterre.

## L'ENSEIGNEMENT



Créé en 1995, cet enseignement est ouvert à toute personne intéressée : aucun pré-requis, aucune sélection ne sont de mise – seule compte la motivation. Par rapport à d'autres formations, son originalité réside dans l'esprit qui l'anime. Ainsi qu'il en a toujours été dans les écoles traditionnelles indiennes, cette étude est considérée comme un yoga à part entière, c'est-à-dire un moyen de perfectionnement et d'élévation de l'esprit. De même que les différentes activités du Centre ont pour finalité de présenter la parfaite actualité au XXI<sup>e</sup> siècle de l'enseignement plusieurs fois millénaire des Upanishads, de la même façon le cours de sanskrit est orienté vers l'accès et la compréhension des textes

classiques de l'advaita-védanta, compréhension intégrée dans la vie moderne de chaque jour.

Le cursus se compose de plusieurs parties, initiation, étude grammaticale, méthodologie d'analyse et de synthèse. Les élèves, suivis individuellement, travaillent par correspondance ou au Centre, selon leur rythme personnel. Une fois par trimestre, un séminaire de trois jours est proposé durant lequel un temps est réservé à la prononciation, à la déclamation védique ainsi qu'à la pratique du chant traditionnel.

### Prix de la formation /personne

**165 €** en pension complète / **90 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h

Repas à 19h30 - Fin : samedi à 16h00

*Bulletin d'inscription p.51*



# GANDHARVA GANA

Produire et diffuser pour Lui

www.gandharvagana.com / contact@gandharvagana.com

En écoute sur Radio Gandharva Gana  
www.rggweb.fr



## COLLECTION « LE COURAGE D'ÊTRE »

Swami Veetamohananda



« Le courage d'être » est une collection de 7 CD en cours de réalisation et de production dirigée par le Swami Veetamohananda. Elle favorise la pratique spirituelle dans la vie de tous les jours en la rendant accessible à tous par un enseignement simple et universel.

« Pour vivre courageusement dans le monde d'aujourd'hui, nous devons développer la pureté du cœur, l'intelligence pure, et la connaissance. Ces aspects infinis ne s'expriment dans notre personnalité que par la pratique constante dans notre vie quotidienne. » Swami Veetamohananda



### UPASANA - LA MÉDITATION 18€

Méditation guidée pour l'évolution personnelle - 1<sup>er</sup> volet

Ce CD comprend des étapes guidées vers la réalisation, la répétition de mantras sacrés inspirés des pratiques très anciennes du Vedanta ainsi que des exercices de visualisation aidant à la concentration. Il nous guide doucement vers une méditation profonde et nous sommes alors plongés intégralement dans l'absolu. Nous en ressortons déstressés et complètement ressourcés

« La pratique de la méditation apporte le renouveau de soi et la transformation de la personnalité. Cette discipline aide à la découverte des causes réelles de nos difficultés, en retrouvant leurs racines dans les profondeurs de l'inconscient. Elle élimine le stress, l'anxiété et la peur et participe à la destruction de la racine causale de toutes nos souffrances. La méditation développe l'efficacité dans le travail, la véritable intelligence (ou l'intelligence supérieure), la concentration, l'estime correcte de soi, en un mot le courage d'être. » Swami Veetamohananda



### MANTRA YOGA 18€

Chants méditatifs - 2<sup>ème</sup> volet

Swami Veetamohananda nous propose de l'accompagner dans la récitation des formules sanscrites les plus sacrées de l'Inde du sud. Le Swami se révèle être un très grand joueur d'harmonium dont les mélodies nous enveloppent et nous invitent tout naturellement à répéter avec lui les Mantras. En s'asseyant les yeux clos pour la durée de la méditation, la pratique de ce CD est un bon moyen pour se purifier et nous procure une joie intense.

« Mantra signifie l'expression de l'Infini dans un état harmonieux. Par la répétition de ces syllabes particulières (ou mantra) notre conscience se lie avec l'Infini ou la Réalité. Une fois notre conscience connectée, la vibration de l'Infini se manifeste dans chaque cellule et molécule de notre corps. Cet effet procure une élévation de notre niveau de conscience et ainsi l'harmonie d'énergie pure s'équilibre en nous. Dès lors nous intensifions notre intelligence pure, la connaissance et la félicité. Cette harmonie est la bonté et la beauté de la personnalité. La vibration du mantra élimine tous les aspects négatifs en nous, développe notre dynamisme intérieur et la paix. » Swami Veetamohananda



### L'ÉVOLUTION PERSONNELLE SELON LA BHAGAVAD GITA 25€ (Double C.D)

Livre audio - 3<sup>ème</sup> volet

Chanté en sanskrit par S; Veetamohananda et Lu en français par M. Lonsdale. Ce livre audio regroupe un ensemble de versets choisis par Swami Veetamohananda autour de 5 thèmes : L'homme idéal, La dextérité dans l'action - karma yoga, La voie de l'amour - bhakti yoga, Méthodes de concentration - raja yoga, Le chemin de la connaissance - jnana yoga.



Michael Lonsdale

« La Bhagavad Gita est l'expression des principes de vie. Son enseignement est libre de toutes formes de cultes et de credo. éveillez-vous à votre Conscience suprême, établissez-vous dans votre nature divine. Accomplissez vos devoirs spontanément et avec simplicité. Que votre amour soit pur et inspiré. Que votre intellect soit sans tache et lumineux. Devenez un être total. La vie dans le monde est une véritable guerre. Rien ne peut être accompli dans ce monde sans combats. Aucune guerre ne peut être gagnée sans évolution personnelle. Reliez-vous à la Réalité cosmique par le Yoga. C'est l'essence même de la Bhagavad Gita. » Swami Veetamohananda

## Bon de commande

A retourner à: Gandharva Gana, 6 avenue des frenes 77220 Gretz

Nom.....  
Prénom.....  
Adresse.....  
.....  
Code postal..... Ville.....  
.....

Titre	Prix
Frais de port : 1,55€ par CD	
Total	

Signature

Règlement par chèque à l'ordre de Gandharva Gana

# ayurveda

## Herboristerie et massages ayurvédiques



Vaidya Rajalakshmi CHELLAPPAN est originaire de Chennai (anciennement Madras).

Elle est Ayurvedacharya (maître d'Ayurveda).

Après de longues études universitaires (7ans) au *M.G.R Medical University* de Chennai, elle a été formée par différents médecins (Vaidya) et praticiens en Ayurveda en Inde.

Consultante dans plusieurs laboratoires ayurvédiques, elle est à l'origine de nombreuses préparations pharmaceutiques ayurvédiques.

### LA FORMATION SE DÉROULE SUR 3 SESSIONS PLUS 1 (voir p.32)

*il est nécessaire de connaître les grands principes de l'ayurveda, c'est pourquoi nous vous proposons des cours théoriques (voir p.33)*



- Formation aux massages Shiro Abhyanga et Shirodhara qui traitent les problèmes psychologiques et psychosomatiques.

- Formation aux massages Ramia et Karshana pour l'élimination de la rétention d'eau, des toxines etc.

- Formation aux massages Marma et Dosha pour traiter les problèmes articulaires et pour débloquer le canal d'énergie (colonne vertébrale)

- Formation aux massages Prakrutiet et Vikruti prévention pour maintenir un bon état de santé

- Préparation des produits nécessaires aux différents massages

( huiles, pochons, etc.)

- Préparation des produits nécessaires aux Shiro Abhyanga et Shirodhara
- Préparation des produits nécessaires aux Ramia et Karshana
- Préparation des produits nécessaires aux Marma et Dosha
- Préparation des produits nécessaires aux Prakrutiet et Vikruti

Il est nécessaire de prendre conscience que l'ayurvéda est une philosophie avant toute chose et doit être assimilée comme un art de vivre.

La base du massage ayurvédique repose sur le concept des marmas, qui sont les points clé de l'énergie vitale. Tous les organes vitaux leur sont reliés.

Traditionnellement, l'huile de base pour ce massage ayurvédique est celle de sésame, employée tiède ou chauffée modérément selon les régions, ou d'autres huiles végétales comme celle de coco (usage hivernal) ou des laits végétaux.

Pour une meilleure harmonie, les massages ayurvédiques doivent être accompagnés d'une hygiène de vie adaptée, de méditation, de la connaissance et de la maîtrise du *prana* par *pranayama* et d'une alimentation de base végétarienne.



À propos du Shirodhara, quels en sont les bienfaits ?

*Le véritable Shirodhara vous aide à rééquilibrer votre vie en réveillant vos sens et en stimulant l'esprit :*

*Le Shirodhara a pour effet de clarifier, de calmer l'esprit et d'améliorer les fonctions cognitives, il aide aussi à se sentir à la fois revigoré et en paix.*

*Contrairement à la plupart des soins ayurvédiques, qui ont un effet sur l'enveloppe physique et sur l'énergie du corps subtil, le*

*Shirodhara a un effet purifiant sur le plan mental et procure un état d'esprit calme. Le Shirodhara élimine la fatigue, le manque de vitalité, améliore la mémoire et restitue l'équilibre des doshas (Vata, Pitta, Kapha).*

Un certificat sera remis à la fin de la troisième session pour les personnes ayant suivi la formation dans son intégralité.

**du 1 au 4 mars 2018**

**SESSION 2** *Formation théorique et pratique (4 jours)*

Initiation à l'ABHYANGA (massages), ses bienfaits, la relation entre tridosha (les trois humeurs biologiques appelées Vata, Pita et Kapha correspondant aux éléments air, feu et eau) et Panchamahabutha (les cinq grands éléments : l'Esprit, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre).



L'Abhyanga est la voie la plus directe pour harmoniser, revitaliser et mieux diffuser l'énergie (Prana) dans tout le corps et rééquilibrer les centres et points énergétiques (Chakras et Marmas).

Le Prana est une énergie vitale et subtile qui est nécessaire pour maintenir l'équilibre de notre santé.



**Prix de la formation /personne**

**400 €** en pension complète / **240 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h

Repas à 19h30 - Fin : dimanche à 16h00  
*certificat remis en fin de formation*

*Bulletin d'inscription p.51*

***Dates des prochaines formations***

SESSION 3 Formation théorique et pratique (4 jours) - du 26 au 29 avril 2018

SESSION 4 (spécialité) 19-21 mai



## Cours théoriques du dimanche

Initiation aux grands principes de l'Ayurveda en 5 journées :

Les trois doshas, *définition, description, relation des trois doshas avec Panchamahabhuta, Nadi vinyan, les Marmas, Shadrasas*



**18 février : Tridoshas**

**25 février : Panchamahabhuta**



**11 mars : Nadi vinyan**

**25 mars : Marmas**



**8 avril : Shadrasas**



Bulletin d'inscription p.51

Prix de la journée/personne  
**60€ la journée (déjeuner inclus)**  
de 9h00 à 17h00



## Nourriture sattvique et ayurveda

initiation sur une journée /1 mercredi par mois

2018 : 28 février, 28 mars, 18 avril, 16 mai



### LA SCIENCE DES SIX GOÛTS

L'analyse des aliments en termes de vitamines, oligo-éléments et autres composants n'existe pas en diététique ayurvédique. Elle est remplacée par la science des six goûts (doux, acide, salé, piquant, amer et astringent), très subtile, dans laquelle chaque aliment naturel possède une saveur, une énergie (chauffante ou rafraîchissante) et une action postdigestive qui déterminent son effet sur le corps mais aussi sur la conscience.

### PROGRAMME

9h30-12h	théorie
12h00	déjeuner
14h00-17h00	pratique
17h00-18h30	méditation guidée avec Swami Veetamohananda
18h30-19h00	mise en place des plats
19h30	dîner
20h00	fin

**Prix de la journée d'initiation  
de 9h30 à 19h00  
60€ la journée (déjeuner inclus)  
(possibilité de rester dîner 12 €)**

## BILAN AYURVÉDIQUE ET SUIVI INDIVIDUEL

avec

### VAIDYA RAJALAKSHMI CHELLAPPAN

Tous les mardis au Centre védantique

**Uniquement sur rendez-vous**

Téléphone : 01 64 07 03 11 le matin entre 9h et 11h (demandez Naren)

Email : contact@centre-vedantique.fr

BILAN AYURVÉDIQUE : 45mn ~ 1h ..... 70€

- ◇ Questionnaire / observations / conseils et règles générales en Ayurvéda, détoxination, bilan constitution et déséquilibre.
- ◇ Nutrition végétarienne, utilisation de plantes et épices adaptées à la constitution énergétique.
- ◇ Analyse traditionnelle des trois Doshas (Vata, Pitta, Kapha). Détermination de votre Prakriti (constitution natale), puis l'état de Vikriti (déséquilibre).

La détoxination, le régime alimentaire (végétarien) et l'hygiène de vie sont les outils utilisés avec des compléments alimentaires, plantes et épices pour ramener les Doshas à l'équilibre et agir en prévention de la maladie.

La pratique régulière des massages adaptés à votre constitution, de la relaxation et de la méditation sont les conseils prodigués selon une étude sérieuse de votre typologie.

ENTRETIEN DE SUIVI INDIVIDUEL : 45mn ~ 1h ..... 70€

*Après un minimum de 2 semaines*

- Évaluation des améliorations, affinement du programme, conseils plus détaillés et personnalisés.
- Adaptation en fonction des saisons: hygiène de vie, nutrition, plantes, psychologie.

### IMPORTANT

Après un entretien ayurvédique, Vaidya Rajalakshmi Chellappan, passe de nombreuses heures dans l'analyse et l'étude de cas du patient. Cela prend beaucoup de temps et demande beaucoup d'énergie, c'est la raison pour laquelle nous demandons aux personnes qui souhaitent faire un bilan en Ayurvéda, d'être réellement motivées dans leur démarche. Votre santé est entre vos mains, l'efficacité des thérapies ayurvédiques dépend de votre engagement et de votre motivation.

## YOGA NIDRA SELON LA TRADITION VÉDIQUE

Niveau II du 19 au 25 février 2018

Niveau III du 14 mai au 20 mai 2018

*Il est nécessaire d'avoir suivi le niveau I ou d'enseigner le yoga nidra depuis plusieurs années*

### avec Swami VEETAMOHANANDA

*Président du Centre Védantique Ramakrishna  
(voir biographie p.12)*

### et Martine TEXIER

*Formatrice école de Yoga d'Evian, membre de la  
FIDHY (voir biographie p.38)*



**Les formations en yoga nidra védique se déroulent en 3 sessions, chaque session est l'occasion d'approfondir encore plus, d'élever la conscience, de stabiliser le mental pour maintenir la connexion avec la pure conscience.**

**Vous pouvez suivre plusieurs fois une même session puisque le but est la transformation intérieure qui permet ensuite la transmission. L'enseignement de chaque session est renouvelé et adapté au groupe.**

### YOGA NIDRA VÉDIQUE

Le yoga nidra, selon Swami Veetamohananda, c'est faire l'expérience d'un état dans lequel nous ne sommes plus conscients des indriyas et de tous les «ismes», pour être l'égo connecté uniquement à la Pure Conscience.

### YOGA VÉDIQUE

La conception du yoga commence au temps védique. Les Rishis ou scientifiques spirituels étaient unifiés avec la Nature. Ils ont réalisé cette Réalité, l'Infini, par expérience directe.

En dirigeant la conscience individuelle vers les forces cosmiques, la conscience devient alors la pure Conscience même.

C'est grâce à cette identification avec l'infini, que les Rishis ont pu ressentir comment s'exprime cette force du Soi cosmique. Ils ont communiqué leur expérience directe : comment se relier avec la Source, le Soi, c'est le Yoga (= union).

### YOGA NIDRA

Nidra, dans le domaine du yoga, signifie la maîtrise des organes des sens ou mise en sommeil des organes des sens. Seule l'âme, ou le soi, est active avec la conscience.

### Première étape : la purification

Le corps et le mental, les organes sont là, mais ne sont pas actifs. C'est pourquoi avant de commencer le Yoga Nidra, il est proposé une sorte de purification par une prière ou invocation, par exemple : « Que mon âme ou le soi soit purifié par la Lumière du Suprême. Que je reste dans la lumière du Suprême. »

### Deuxième étape : la concentration Dharana sur la Pure Conscience

La pratique de concentration peut se faire sur la Lumière en visualisant une flamme. La conscience reste sur la flamme et vous l'intériorisez. La flamme entre dans le cœur et devient stable. A partir de cette stabilité, vous commencez à donner de l'expansion à votre conscience. Cette flamme, c'est le Soi.

Vous pouvez visualiser que « chaque cellule et molécule de votre corps rayonne comme cette flamme dans la Lumière infinie »

Vous pouvez ensuite développer que « vous êtes comme le Soleil levant, plein de luminosité et plein de beauté infinie ». Et dans le ciel bleu de l'infini, vous pouvez lui donner cette expansion sans limite. Vous pouvez alors élever la conscience jusqu'à l'infini.

Vous pouvez, avec la pratique, être capable de rester dans cet état de pure conscience.

Ici dans le Yoga Nidra, les organes des sens sont en sommeil alors que dans la vie de tous les jours, les organes sont actifs et apportent de l'agitation. Dans l'état de Yoga Nidra, cette agitation n'est pas là du tout.

C'est ainsi que vous intensifiez petit à petit cet état de Pure Conscience.

C'est exactement ce que Patanjali conseille. Quand vous êtes capable de rester continuellement dans cet état stable, il brûle toutes les impressions du passé, les samskaras. Si vous brûlez une semence, elle ne possède plus la possibilité de repousser.

Le premier effort à faire dans le Yoga Nidra, est de maîtriser les tendances et les organes des sens. Puis lorsque vous êtes capable d'arriver à cet état de Pure Conscience, c'est Dharana : la conscience devient stable, non perturbée et aucune force ne peut l'affecter.

C'est cet état qui vous soutient. Dans le mot Dharana, il y a Dharayati « qui donne le support ». Dans cet état, vous êtes soutenu par cette Pure Conscience.

### Troisième étape : la rotation de conscience avec la vibration du mantra.

Il s'agit de faire vibrer différents mantras dans chaque partie du corps lors de la rotation de conscience, ce qui permet de rester dans cet état de pure Conscience. Le corps passe de la densité à la vibration de cette pure Conscience.



*Vishnu en Yoga Nidra*

## Quatrième étape : la visualisation

Tout est prêt pour que la visualisation ou l'évocation se déroule en restant dans cette expérience d'expansion de conscience et de connexion avec le Suprême.

La visualisation propose de faire l'expérience d'une ou plusieurs des 7 qualités de l'infini : (Harmonie d'énergie pure, luminosité, beauté, amour pur, intelligence, connaissance, félicité), par des chemins très variés et d'une richesse infinie, ce qui va donner des thèmes de Yoga Nidra Védiques comme l'ambiance lunaire, le nectar d'immortalité, l'harmonie et la paix, la joie, le soleil cosmique... D'autres visualisations sont tirées de textes védiques, Upanishads, Bhagavad Gita...

L'expérience de Yoga Nidra Védique durant toute la semaine, ajoutée aux pratiques de l'ashram, (méditations, répétition de mantras, pujas, expériences de temps de silence...) permet d'explorer des états de pure Conscience et conduit à une profonde transformation.

Martine TEXIER, élève de Roger Clerc, a suivi le cursus de l'école de yoga d'Évian dès sa création avec Yves Mangeart comme directeur. Yves et Martine ont créé en 2003 une École de formation «Yoga Maternité Naissance» : E.V.E. à Evian. Martine est formatrice à l'école d'Évian ainsi qu'à l'école EVE « Yoga Maternité Naissance » à Evian et au Centre Védantique Ramakrishna, où une nouvelle formation est proposée depuis septembre 2017.

Depuis plus de 30 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. Dans l'école d'Évian, qui forme des enseignants, Martine Texier enseigne le yoga de l'énergie en lien avec les traditions et le Yoga Nidra. 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)

### Prix de la formation /personne

**385 €** en pension complète / **210 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h

Repas à 19h30 - Fin : dimanche à 16h00

*certificat de présence remis en fin de formation*

10 AU 12 MAI 2018

## Upanishad de l'embryon ou comment accueillir une nouvelle âme

avec Swami VEETAMOHANANDA

*Président du Centre Védantique Ramakrishna*

(voir biographie p.12)

et Martine TEXIER

*formatrice à l'école de Yoga d'Evian, membre de la FIDHY*

(voir biographie p.38)



Dès la conception d'un bébé, la femme vit une transformation intérieure, elle est en « état de yoga » et bien souvent, elle ne le sait pas.

La présence de cet être, en voie d'incarnation, l'ouvre à l'Infini. Elle vit un mouvement naturel d'expansion de conscience, à partager avec le papa et le bébé.

La naissance de cet être est un cadeau du Mystère de la Vie, pour que la maman et le papa s'ouvrent à cette dimension de l'Infini.

L'intensité des contractions de l'accouchement, est à accueillir pour favoriser ces changements d'état de conscience qui modifient la matière même du corps de la femme, qui passe de la densité à la fluidité. Ainsi, elle peut laisser glisser son bébé dans le tunnel de la naissance, avec le moins de résistance possible.

C'est la Nature qui participe à la création d'un nouvel être, il s'agit de l'accompagner dans son œuvre. Tout se met en place chez la femme pour accueillir ce bébé dans les meilleures conditions, si elle sait être en contact, de l'intérieur avec sa profondeur.

L'état naturel de la grossesse est un état d'expansion, d'ouverture à l'Infini. D'ailleurs, le poulx de la femme enceinte, pris à la manière chinoise, se modifie et devient le même que celui d'un être éveillé ou d'un être qui quitte son corps.

Ce processus est au service de la Vie. Cette montée vibratoire d'énergie vitale transforme la femme en profondeur et lui permet une ouverture de conscience pour rester en contact avec cette âme qui est dans son processus d'incarnation.

*Bulletin d'inscription p.51  
programme complet en téléchargement  
sur [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)*

### Prix de la formation /personne

**165 €** en pension complète / **90 €** en externe

Accueil à partir de 15h, début de la formation: 17h

Fin : samedi à 16h00

*certificat remis en fin de formation*

## YOGA DU CHANT

### Art et Spiritualité



Les Séminaires « Yoga du Chant » et le Chœur du CVR débutent leur troisième année d'existence.

Ils attirent des participants réguliers, et occasionnels. Ils sont motivés par le pur plaisir du chant, irrigué par l'ouverture spirituelle.

Bienvenue à tous !

On y chante selon un enseignement et des pratiques musicales qui se sont affirmées originales, créatives, et inédites.



Il s'agit d'une pratique nouvelle, ancrée d'une part dans une connaissance approfondie de la musique occidentale que Florian Westphal pratique professionnellement depuis plus de vingt ans en tant que soliste d'opéra et chef de chœur.

Elle est ancrée d'autre part dans la connaissance intime des yogas,

auxquels Swami Veetamohananda a dédié sa vie entière en tant que moine de l'Ordre de Ramakrishna.

*C'est une rencontre unique, entre nos pratiques vocales et les yogas hindous.*

Ces séminaires s'adressent à toute personne désireuse de développer ses connaissances et sa pratique vocale, sans distinction d'âge et de niveau, dans un esprit d'ouverture spirituelle, le plus souvent au croisement du christianisme et du védanta.

En effet, on y chante aussi bien les chants védantiques, que les œuvres sacrées classiques (Bach, Mozart...) et le chant grégorien.

Cette ouverture est rendue possible, tout d'abord par la connaissance des mécanismes vocaux fondamentaux, rendue expérimentalement accessible à tous, par la réflexologie.

Ces mécanismes vocaux de base sont les mêmes, partout, pour tous, et pour tous les styles musicaux qu'on choisira d'aborder dans un deuxième temps.

Les principes de technique vocale et d'interprétation de la musique sont mis en perspective et enrichis par les différents yogas : *hatha yoga, prana yoga, jnana yoga, bhakti yoga, mantra yoga.*

Les *mantras*, dans le respect de leur action initiatique, sont pratiqués sous la direction de Swami Veetamohananda, moine de l'ordre de Ramakrishna et président du CVR.

Les journées s'articulent ainsi :

#### MATIN

- Chants méditatifs, avec Swami Veetamohananda.
- Hatha Yoga, avec Danielle Héliot.
- Prana yoga.
- Intériorisation du son, bols chantants.
- Vocalises.
- Mantra japa, avec Swami Veetamohananda.



#### APRÈS-MIDI

- Chants classiques, chants grégoriens.
- Chants védantiques.
- Méditation



L'année sera consacrée d'une part à la « Musique protestante », et d'autre part aux « Chants de l'Arati ».

Le protestantisme a donné naissance à une très riche tradition musicale, représentée par Bach, Händel ou Mendelssohn. Luther a souhaité rendre accessible à tous les

fidèles le chant choral dans le rituel de la messe.

Cela explique l'existence d'un important répertoire facilement chantable par tous.

Nous chanterons les chorals les plus célèbres. La cantate 140 de Bach, dite du « *Veilleur* » a été donnée en prélude aux fêtes de Noël de 2016. D'autre part, Swami Veetamohananda viendra nous expliquer et nous sensibiliser au sens profond des textes sanskrits et de la place singulière des chants dans le rituel de l'Arati, sur un plan initiatique.

L'année 2017-2018 se conclura par un stage sur « Chanter pour la Paix dans le cadre : *Le chant comme expression du dialogue interreligieux* » du 1<sup>er</sup> au 8 juillet 2018 au Centre védantique. Bienvenue à tous !





Diplômé du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en chant et en écriture au terme d'une formation complète et polyvalente incluant direction de chœur, mise en scène, piano, jazz et percussion. Florian WESTPHAL se produit depuis 20 ans sur les scènes lyriques françaises et internationales dans les rôles de basse du répertoire d'Opéra et d'Oratorio. Parallèlement il anime des Séminaires de Technique Vocale tout public.

Florian WESTPHAL vit sa carrière de musicien comme l'élément constitutif d'une recherche spirituelle ouverte à toutes les religions.

## FORMATIONS 2018

- 5/6 et 7 janvier
- 2/3 et 4 février
- 2/3 et 4 mars
- 13/14 et 15 avril
- 4/5 et 6 mai
- 8/9 et 10 juin

### Prix de la formation sur 2 jours /personne

**110 €** en pension complète

Accueil : la veille à partir de 17h

Repas à 19h30 - Fin : dimanche à 16h00

*Bulletin d'inscription p.51  
[www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)*

## FORMATION LONGUE

**1<sup>er</sup> au 8 juillet 2018**

*« Chanter pour la Paix  
La musique comme expression du  
dialogue interreligieux »*

**Prix de la formation /personne**

**385 €** en pension complète

*programme détaillé et inscription sur le  
site ou auprès du Centre  
[www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)*

## COURS PARTICULIERS DE CHANT

### Les lundis et mercredis

Le rendez-vous se prend directement au CVR  
Tel : 01 64 07 03 11 (le matin) - contact@centrevédantique.fr

*Ils se prennent librement, de façon occasionnelle ou régulière*

## CONTENU

- Etat général de la voix. Hygiène vocale.  
Physiologie de l'appareil vocal.
- Prana yoga, travail sur le souffle.  
Préparation au formant des voyelles.  
Préparation du corps au son, par visualisations.  
Sensibilisation aux vibrations corporelles.
- Réflexologie.  
« Sortir » la voix, découvrir la couleur vocale première.  
Exploration des quatre registres vocaux.  
L'abaissement volontaire du larynx, du souffle, du centre de gravité.  
La voix de tête, la voix de poitrine.  
Les résonateurs faciaux.  
La typologie vocale : couleur, tessiture et caractère.  
Les six points d'attention du geste vocal.
- Le choix du geste vocal.  
Notion de phrasé.
- Le charisme.  
La présence, ici et maintenant.
- Les trois espaces intérieurs du son.  
Sensibilisation aux harmoniques.

- Son, vibration, énergie.  
Bols tibétains, diapason.
- La transformation artistique des émotions.  
Le chant dévotionnel, le chant extatique.  
Le mantra.
  - Méditation et créativité.  
Ouverture à l'improvisation.  
Les différents répertoires de musique vocale.  
Choix de répertoire personnalisé.

Durée : 1h.  
Tarif : 80 €

### FORMULE SPECIALE DÉBUTANTS

#### Bilan Vocal Général

- C'est une formule particulière.  
Le bilan se fait sur la valeur d'une demi-journée.  
Prévoir au moins 2H.

*les cours ont lieu  
au Centre védantique*



**APICULTURE** *Vivre en harmonie avec la nature*

**10 janvier 2018**

**21 mars 2018**

**30 mai 2018**

**Yves BAUDRON**



Enseignant à l'École Nationale Supérieure d'Horticulture, Versailles. Assistant ingénieur au laboratoire de recherches de l'École Nationale Supérieure du Paysage, Versailles  
Formateur en techniques horticoles, formco ENSP  
Formateur près la chambre syndicale des pépiniéristes de l'Ile de France. Président du jardin botanique Paul Jovet, Athis-Mons  
Expert en apiculture, membre du programme national « Abeille sentinelle de l'environnement », Animation et gestion de plusieurs ruchers privés et publics.  
Président de l'Abeille Athéguenne.  
Administrateur de l'ADAIF, association pour le développement de l'apiculture en Ile de France  
Vice président du Groupement de Défense Sanitaire Apicole de

l'Essonne (GDSA 91)

Formateur aux pratiques apicoles (gestion de ruchers pédagogiques et prévention sanitaire)  
Chevalier de l'ordre du mérite agricole.

## PRÉSENTATION

Le cours d'apiculture proposé par le Centre a pour but de transmettre les connaissances de base nécessaires pour créer et gérer un rucher familial. Il aborde le métier de l'apiculteur, la vie d'une colonie d'abeilles, les produits de la ruche, la défense sanitaire et la réglementation.



Mais nous abordons également toutes les grandes problématiques de la profession apicole.

Depuis plusieurs années l'apiculture, en France et en Europe, est en très grand péril.

Et la situation, loin de s'améliorer, s'aggrave régulièrement. En zones rurales de grandes cultures, nos abeilles sont en déclin avec des mortalités dépassant parfois 50%. Toutes les pratiques de l'agriculture intensive portent des effets catastrophiques. Appauvrissement de la diversité florale par l'emploi inconsidéré d'herbicides et surmortalité induite par les insecticides neurotoxiques de dernière génération.



Une prise de conscience croissante émerge afin de protéger les pollinisateurs, la diversité biologique et mieux respecter l'interdépendance de tous les acteurs du vivant : le monde végétal, le monde animal et l'homme partie intégrante de la nature. Dans cet esprit, notre cours propose des pratiques respectueuses de l'harmonie des cycles naturels.

## PROGRAMME APICULTURE

### **PRINTEMPS, la nature se réveille, la reine recommence à pondre**

Évaluer la qualité de la reine (couvain), les réserves de miel, l'état sanitaire de la colonie

Remplacer les reines peu productives, regrouper les colonies si nécessaire

Trouver et marquer les reines

Nettoyer les ruches, remplacer les cadres trop anciens, transférer une ruchette dans une ruche

Installer de nouvelles ruches, créer un essaim

Planter des essences mellifères

### **ÉTÉ, période de l'essaimage et des grandes récoltes**

Préparer les cadres

Prévenir l'essaimage, récolter un essaim fugeur, Installer les hausses si nécessaire

Récolter le miel avec ou sans grille à reine

Extraire le miel des cadres, désoperculer, utiliser un extracteur, filtrer et faire mûrir le miel

Récupérer la cire

Traiter contre le varroa

## AUTOMNE

Vérifier l'état sanitaire

Évaluer la ponte de la reine et la population, rassembler les colonies si nécessaire

Installer les grilles d'entrée, installer les fonds des planchers grillagés,

Évaluer les réserves, mettre en place les nourrisseurs

Nettoyer et ranger le matériel

## HIVER

Assurer la sécurité des ruches, nourrir les colonies,

Entretien et stocker le matériel (corps de ruche, hausses, cadres, ...)

Commander les reines / essaims et matériels pour la saison suivante

Préparer la plantation de plantes mellifères

## TOUTE L'ANNÉE

Se protéger des piques

Entretien l'environnement du rucher

Allumer et utiliser l'enfumeur

Ouvrir une ruche

Utiliser le lève-cadre et manipuler les cadres

Renouveler et permuter les cadres

Fermer une ruche

Déplacer une ruche

Évaluer la floraison

Nourrir les abeilles



## APICULTURE

hiver/printemps 2018	3 journées (samedi)	matin atelier, après-midi terrain inclus cours théorique, suivi sanitaire et préparation des cadres + entretien du matériel
----------------------	---------------------	--



**Prix de la formation**  
**60 € la journée (déjeuner inclus)**

*Bulletin d'inscription p.51*

# LES FORMATIONS ÉTÉ 2018 À VENIR

## FORMATION ART

### YOGA DU CHANT 1<sup>er</sup> au 8 juillet 2018

Florian WESTPHAL

« Chanter pour la paix, la musique comme expression du dialogue interreligieux ».

Prix de la formation /personne  
385 € en pension complète



### CORDES EN JOIE ET JOIE EN DIEU été 2018

*Initiation au violoncelle*

Isabelle ISHVARI

*Instruments fournis. Ce séminaire s'adresse à toute personne désirant découvrir les émotions liées à cette pratique et à la joie de jouer ensemble.*

Prix de la formation /personne  
220 € en pension complète / 150 € en externe



## FORMATION CORPS

### 23 au 29 juillet 2018 cycle yoga védanta

#### APPROFONDISSEMENT DE L'ENSEIGNEMENT DU YOGA : LE YOGA VÉDIQUE, 3<sup>ÈME</sup> MODULE

Swami VEETAMOHANANDA avec BHAKTARAJ et le Dr Lise QUEGUINER, professeurs de Yoga et conférenciers, invités de l'Université de l'Homme

Prix du de la formation /personne 385 € en pension complète / 210 € en externe



## FORMATION ESPRIT

### INITIATION AUX PRIÈRES ET RITES VÉDIQUES

#### 30 juillet au 19 août 2018 session III

Swami VEETAMOHANANDA

Prix de la formation /personne : 720 € en pension complète



### HÉBERGEMENT ET ÉQUIPEMENTS

Le Centre Védantique Ramakrishna accueille depuis 1948, les aspirants spirituels de toutes les origines, qui souhaitent effectuer une retraite dans un cadre propice au recueillement et à la méditation.

Des groupes extérieurs au Centre ont la possibilité d'organiser des séminaires dans nos locaux.

L'hébergement et les équipements sont composés de :



- vingt chambres doubles ; certaines sont équipées de sanitaires privatifs
- trois chalets
- trois salles polyvalentes
- une salle de méditation/chapelle
- une boutique (librairie, CD, vidéos, encens, objets, etc.)



### LE FONCTIONNEMENT DU CENTRE

Depuis toujours, des personnes, de tous âges et de toutes origines géographiques, culturelles et religieuses, libres d'obligations familiales, souhaitent partager la vie communautaire d'un centre spirituel pour se concentrer sur leur idéal. C'est le cas de nos résidents, qui sont tous bénévoles.

Le Centre assure son fonctionnement par le travail bénévole de ses membres, les participations aux frais d'hébergement et les dons.

## MIEUX NOUS CONNAÎTRE

Afin de mieux connaître notre Centre et pour compléter cette brochure, vous pouvez consulter notre site internet [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

### NOUS CONTACTER

Adresse : C.V.R. 64 boulevard Victor Hugo - 77220 Gretz France  
E-mail : [contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)  
Téléphone : + 33 (0)1 64 07 03 11

## SE RENDRE À L'ASHRAM

**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.

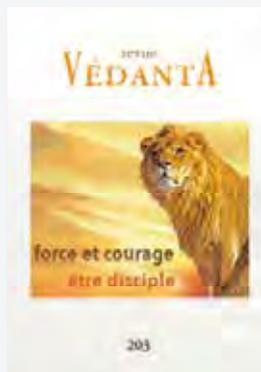
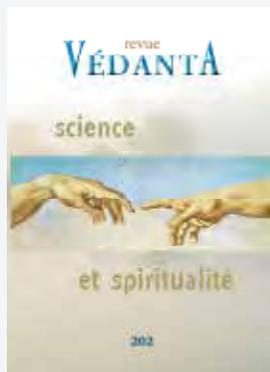
**Venir en voiture :** Au départ de Paris, prendre l'autoroute A4 (direction Metz-Nancy) sur une vingtaine de km jusqu'à la sortie Gretz/Tournan (D471). Sur cette route, prendre au 2° feu (après une dizaine de km) la direction « Gretz centre » (ignorer au 1° feu cette direction). Le Centre Védantique se trouve sur la gauche, après l'entrée de la ville, au 64 Boulevard Victor Hugo.

Gretz-Armainvilliers est situé en Seine-et-Marne dans la Brie boisée à une trentaine de kilomètres au Sud-Est de Paris, soit une quarantaine de minutes par le RER E ou en voiture.



# Abonnez-vous à la revue Védanta

éditée par le Centre védantique Ramakrishna  
depuis plus de 50 ans - 4 numéros/an



## Pour s'abonner

- remplir le formulaire sur le site internet [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) et payer en ligne,
- ou compléter et retourner le bon de commande ci-dessous

NOM \_\_\_\_\_ PRÉNOM \_\_\_\_\_

Adresse N° Rue (Bd, Av,...) \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Pays \_\_\_\_\_ téléphone (facultatif) \_\_\_\_\_

adresse mail \_\_\_\_\_

- Je désire m'abonner à la revue Védanta pour l'année 2018
  - ci-joint un chèque de 15 € à l'ordre du CVR -virement pour les pays étrangers ou carte visa sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)
- adresse : Centre védantique Ramakrishna 64, bd Victor Hugo 77220 Gretz Armainvilliers

# Bulletin d'inscription

## à renvoyer à CVR

64 bd Victor Hugo - 77220 Gretz-Armainvilliers

NOM \_\_\_\_\_ PRÉNOM \_\_\_\_\_

Adresse N° Rue (Bd, Av,...) \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Pays \_\_\_\_\_ téléphone \_\_\_\_\_

adresse E-mail \_\_\_\_\_

				interne	externe
<b>YOGA KRIYA VÉDIQUE</b> p.24		385 € /interne	210 € /externe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SANSKRIT</b> p.27					
11-13 janvier		165 € /interne	90 € /externe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23-25 mars		165 € /interne	90 € /externe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 mai - 2 juin		165 € /interne	90 € /externe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MASSAGE &amp; HERBORISTERIE</b> p.30					
SESSION 2 1-4 mars		400 € /interne	240 € /externe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SESSION 3 26-29 avril		400 € /interne	240 € /externe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SESSION 4 19-21 mai		400 € /interne	240 € /externe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>NOURRITURE SATTVIQUE</b> p.33	60 € /jour	28 février	28 mars	28 avril	16 mai
<b>COURS THEORIQUES</b> p.32	60 € /jour	18 février	25 février	11 mars	25 mars
					8 avril
				interne	externe
<b>YOGA NIDRA NIVEAU II</b> p.36		385 € /interne	210 € /externe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>YOGA NIDRA NIVEAU III</b> p.36		385 € /interne	210 € /externe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>UPANISHAD DE L'EMBRYON</b> p.37		165 € /interne	90 € /externe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>YOGA DU CHANT</b> p.40					
5-7 janvier	110 €	2-4 février	110 €	2-4 mars	110 €
4-6 mai	110 €	8-10 juin	110 €	<b>formation longue</b> 1er-8 juillet 385 €	
<b>APICULTURE</b> p.44		10 janvier	60 €	21 mars	60 €
				30 mai	60 €

*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, et déjeuner compris

### MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX FORMATIONS

Le prix de la formation se trouve dans son descriptif. En pension complète, draps et serviettes sont fournis. Pour obtenir un reçu, joindre à votre inscription une enveloppe timbrée.

**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) : 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.*

Je joins par séminaire 50% d'acompte

Nombre de formations

Total \_\_\_\_\_ €

**chèque à l'ordre du CVR**



[www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)  
[contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)

64 bd Victor Hugo - 77220 Gretz -Armainvilliers  
01 64 07 03 11