

BULLETIN D'INSCRIPTION

YOGA INTÉGRAL 4-6 OCTOBRE 2019

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Mail : _____

Tél. : _____

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

En cas d'annulation de la formation de notre part, l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée. En cas d'annulation écrite de votre part (annulation impossible par téléphone) : 2 semaines avant le début de la formation, une somme forfaitaire de 20 € pour les frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné. Moins de 2 semaines avant le début de la formation, l'acompte sera conservé par le Centre védantique Ramakrishna. Toute formation commencée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement. Tous les dossiers d'annulation seront régularisés dans le mois qui suit votre annulation.

En pension complète: chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (3 repas, draps et serviettes fournis)

En externe : petit déjeuner, déjeuner compris

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

DATE : 4-6/10/2019 10-12/1/2020

29-31 mai 2020

TARIFS : Interne 180 € Externe 90 €

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

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

Swami Veetamohananda est moine de l'Ordre de Ramakrishna en Inde. Pendant les neuf ans de son noviciat, il s'est soumis à la discipline très stricte des yogas (karma yoga, bhakti yoga, raja yoga et jnana yoga), à l'étude du sanscrit, du chant et de la musique classique indienne.



Depuis 1994, il dirige le Centre védantique Ramakrishna en France, et durant toutes ces années, il a pu tisser de relations harmonieuses entre l'Orient et l'Occident en étant membre du comité interreligieux monastique (DIM). Il donne régulièrement des conférences sur la pratique du «Yoga dans la vie de tous les jours» et des séances de méditation guidée à travers le monde. Il a publié aux éditions CVR la traduction et les commentaires du Vivekachudamani de Shankara et Pensées inspirantes aux éditions Ghandarva Gana. Swami Veetamohananda est aussi l'auteur de plusieurs CD dont L'Évolution personnelle selon la Bhagavad Gita avec Michael Lonsdale, Mantra Yoga et Upasana-la méditation, chez Gandharva Gana.

Martine Texier : Formatrice en yoga, yoga nidra védique, yoga kriya védique et Yoga Maternité Naissance à l'Université de l'Homme. Elle suit avec joie l'enseignement de Swami Veetamohananda depuis 2013.



Depuis plus de trente-cinq ans, elle est animée par la joie de la transmission et par une recherche renouvelée pour rendre les outils du yoga encore plus performants et plus adaptés au monde d'aujourd'hui.

Son enseignement est un partage qui vient du plus profond de son être et qui s'appuie sur une pédagogie en évolution.

Formatrice pendant trente-deux ans et directrice pendant six ans à l'école de yoga d'Evian. Directrice de l'école EVE yoga Maternité Naissance à Evian pendant quinze ans.

Centre védantique Ramakrishna



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

4-6 octobre 2019



LE YOGA INTEGRAL

session 1

L'ACTION ET L'AMOUR

Swami VEETAMOHANANDA

Président du Centre védantique Ramakrishna

Martine TEXIER

Formatrice en yoga, yoga nidra védique,
yoga kriya védique

UNIVERSITÉ
DE L'HOMME
Formation Esprit



LE YOGA INTEGRAL

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

Nous devons agir dans la vie et toutes nos actions sont importantes. Mais nous ne devons pas agir n'importe comment ; ne soyons pas comme ceux que décrit la Bhagavad Gita : « Adonnés à l'égoïsme, à la force et à l'arrogance » (BG 16 - 18). Si nos actions sont guidées par l'égoïsme, c'est-à-dire par les désirs et surtout l'avidité, nous sommes poussés à commettre des erreurs. Les erreurs causent de nombreux problèmes et difficultés dans nos vies.

Le yoga nous conduit vers l'action juste. Le "moi" qui fait l'action ne doit pas être le "moi" égoïste, mais le cœur. Posons des actes à partir de notre cœur car lorsque le cœur nous guide, nous sommes convaincus que ce que nous faisons est juste. Lorsque les actes viennent du cœur, c'est l'amour qui s'exprime, c'est-à-dire la force de vie. Ainsi l'énergie dirigée vers l'action juste n'est pas dispersée par n'importe quelle émotion.

C'est le thème du premier week-end :

« **L'action et l'amour** ».

Pour agir de manière juste, nous avons besoin de l'intelligence. L'intelligence est la force qui nous révèle ce qui est juste. Si nous aimons l'action juste et suivons nos convictions, la concentration devient facile. Pour faire fonctionner l'intelligence de façon juste, nous devons combiner l'amour et l'action, et les unifier. Grâce à

la concentration, nous avons la force de distinguer ce qui est irréel de ce qui est réel et parvenons ainsi à l'excellence du cœur et de l'intellect.

C'est le thème du deuxième week-end :

« **L'amour et l'intelligence** ».

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

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

Le troisième week-end est consacré à cette connaissance de la Réalité :

« **L'amour et la connaissance** ».

Session 2 : 10 - 12 janvier 2020
L'amour et l'intelligence

Session 3 : 29 -31 mai 2020
L'amour et la connaissance



PROGRAMME

L'action et l'amour

Pour vivre une vie juste et progressive, nous devons développer une personnalité totale.

Nous devons savoir comment intégrer les différents aspects dans la vie de tous les jours.

1-L'action – l'activité de notre vie est obligatoire. Réfléchissons sur ce que sont l'être réel et l'ego.

2-L'action faite avec amour est efficace et montre la perfection.

3-Le cœur prend la première place dans l'action.

4-C'est ainsi que l'harmonie et la paix se développent dans toute notre vie.

Tous les jours

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

7h15: Hatha yoga

8h00 : Petit déjeuner

8h30 : Karma yoga *

10h00: Pause

12h00 : Déjeuner

12h30 : Karma yoga *

13h30 : Repos

16h30 : Pause thé

18h-19h : Office du soir –

Méditation silencieuse et chants

19h30 : Dîner

20h : Karma yoga *

20h30 : Programme du soir

* Aide aux tâches de l'ashram

Jeudi 3 octobre

17h00 : accueil des participants

20h30-21h30 : Réflexion sur le texte de présentation du "Yoga intégral" de Swami Veetamohananda

Vendredi 4 octobre

Action - Activité

8h30 : Accueil des participants (externes)

9h15-10h : Réflexion en groupe avec Swami Veetamohananda

10h30-12h : Yoga avec Martine

15h00 : « L'action-l'activité » conférence par Swami Veetamohananda,

17h00 : Yoga ou Yoga nidra avec Martine

20h30-21h30 : Méditation -chants méditatifs

Samedi 5 octobre

L'Action faite avec amour

9h15-10h15 : Yoga avec Martine

10h30-12h : Méditation pour la découverte de notre être réel

14h30-16h15 : Yoga avec Martine

17h 00 : "L'ego, l'être, amour et action" Conférence par Swami Veetamohananda

20h30-21h30 : Questions réponses

Dimanche 6 octobre

Le coeur dans l'action crée l'harmonie et la paix

9h15-10h00 : Pratique avec Martine

10h30-12h : Méditation guidée
L'effet de la méditation sur le psychophysique

14h30-15h30 : Conférence par Swami Veetamohananda

"Le coeur dans l'action crée l'harmonie et la paix"

15h45-16h 15 : Partage et fin

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

Venir en RER : Par la Ligne E, depuis Paris, au départ de la gare Haussmann-Saint-Lazare ou de la station Magenta-gare du Nord, prendre la direction de Tourman. Descendre 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 n° 1, 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/Tourman (D471). Sur cette route, prendre au 2° feu (après une dizaine de km) la direction « Gretz centre » (ignorer au premier feu cette direction). Le Centre védantique se trouve sur la gauche, après l'entrée de la ville, Parking au 1, boulevard Romain-Rolland.