

BULLETIN D'INSCRIPTION

22 au 28 juillet 2018

(STAGE YOGA VÉDIQUE MODULE 4)

Nom _____

prénom _____

adresse _____

mail _____

tél _____

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

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

En pension complète: chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (3 repas, draps et serviettes fournis) ; chambres individuelles selon disponibilité 20% en sus.

En externe : petit déjeuner, déjeuner compris

(repas du soir en supplément : 12 euros)

TARIFS interne 420 € externe 210 €

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

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



Swami 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. Ordonné en 1971, il pratiqua intensément la méditation dans les Himalayas avant de diriger l'Institut d'éducation morale et spirituelle de la Mission Ramakrishna de Mysore. 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 Gandharva 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.

BHAKTARAJ (Serge Lelandais) et Dr. Lise QUEGUINER
Professeurs de yoga diplômés de l'APMA (enseignement ayurvédique rattaché à l'université de Bénarès), travaillent à la traduction de la Caraka Samhita.



BHAKTARAJ est un « autodidacte » du yoga... Il a commencé par plus de 15 ans de pratique personnelle, redécouvrant les asanas, les postures de Hatha-Yoga et les respirations yogiques dans sa chambre. En 1969, il rencontre Swami Chidananda, disciple de Swami Sivananda de Rishikesh, qui lui donnera un enseignement particulier. Puis il découvre le Védanta au Centre Védantique Ramakrishna avec Swami Ritajananda qui l'initiera en août 69 et lui donnera le nom de Bhaktaraj. Avec Sri Mahesh il a approfondi la connaissance expérimentale de la pratique et avec Lilian Silburn, il se laissera guider sur la voie tantrique approfondie avec les travaux d'André Padoux. Il est enseignant et poète.



Dr. Lise QUEGUINER est médecin généraliste, diplômée du C.H.U de Rouen. Elle pratique le yoga depuis les années 80. Elle a suivi une spécialisation de médecine Ayurvédique à l'Université de Bénarès, dirigée par le professeur Singh, prolongée par une formation de professeur à la Fédération française de Hatha-Yoga Paris sous la direction de Sri Mahesh. Elle suit un véritable travail spirituel auprès

de Bhaktaraj avec notamment une grande ouverture à la psyché humaine et aux philosophies indiennes vécues par la «pratique» yogique.

Centre védantique Ramakrishna



64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz Tél. : 01 64 07 03 11 • Fax : 01 64 42 03 57
contact@centre-vedantique.fr www.centre-vedantique.fr

22 - 28 juillet 2019*

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

« Yoga Védique »

module 4



avec Swami VEETAMOHANANDA
président du Centre Védantique Ramakrishna



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

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

*Accueil des participants : dimanche 21 juillet, à partir de 17h

UNIVERSITÉ
DE L'HOMME
formations

Dimanche 21 juillet
À partir de 17h : Accueil des participants dîner à 19h30
20h30: Rencontre avec les participants

Tous les jours
6h Office du matin
Méditation, répétition du mantra, chants et lecture d'enseignements
8h00: Petit déjeuner
8h30: Karma yoga *
10h00: Pause
12h00: Déjeuner
12h30: Karma yoga *
13h30: Repos
16h30: Pause thé
18h-19h: Office du soir
Méditation silencieuse et chants
19h30: Dîner
20h: Karma yoga *
20h30: Programme du soir Lecture du chap. II de la Bhagavad Gita
***Aide aux tâches de l'ashram**

Lundi 22 juillet : La science subtile
9h-10h30 : Présentation générale
« Les directions de l'espace »
De quel corps parlons-nous ?
Dans l'approfondissement du yoga védique, le Shukmayoga ou yoga subtil trouve parfaitement sa place par le déploiement de ses pratiques lentes et pleinement conscientes

11h-12h : La science du Shukmayoga
Partages et échanges sur les aspects techniques des pratiques associés aux directions de l'espace et aux Yama/Niyama
15h-16h30 : Pratique Shukmayoga
Comment l'énergie de la forme pensée peut-elle soutenir les formes posturales des asana ?
17h : Pranayama avec les mantra
Du corps physique au corps subtil / du corps subtil au corps cosmique
20h-30 : Programme du soir
Ecoute du chant Shiva Mahimma

Mardi 23 juillet :
La science de l'épanouissement du cœur
9h-10h30 Les 5 moyens d'épanouissement et les 5 immobilités

11h-12h : Neurodynamique
Les aspects dynamiques du système nerveux mis en œuvre au cœur des pratiques du yoga védique
15h : Conférence
Swami Veetamohananda
17h-12h : Hamsachakrasana
Comment l'énergie de la conscience de soi peut-elle se déployer dans les formes posturales des asana ?
19h00 : Méditation pour la paix et l'harmonie : Swami Veetamohananda
20h30 Dîner

Mercredi 24 juillet :
La science de Hamsachakrasana
9h-10h15 : **Pratiques suite**
10h30 : Méditation pour la paix et l'harmonie : Swami Veetamohanada
15h : Hamsachakrasana
Pratiques spécifiques révélant la beauté et la grandeur de la conscience de soi en relation avec les 8 qualités du Brahman :
Harmonie – Luminosité – Beauté – Amour – Intelligence – Connaissance – Félicité et Paix
17h00 : Méditation guidée
Swami Veetamohananda
20h30 : Programme du soir

Jeudi 25 juillet :

La science du chakrabhajasana
9h-10h30 : Présentation des Bija dans le diagramme Yama/Niyama
11h-12h : Comment l'énergie des Bija mobilisent à la fois le corps par les Mudra et le mental par des techniques spécifiques de répétition
15h : Conférence
Swami Veetamohanada
17h : Hathya yoga / Chakrabhajasana
L'épanouissement du cœur spirituel donne aux asana une liberté spatiale et temporelle d'où peuvent émaner l'essence vibrante des bija mantra
20h30 : Programme du soir

Vendredi 26 juillet :
La science du pranayama dynamique – vibrant - kevalinkumbhaka
9h-10h30 : **Pranayama dynamique du cœur spirituel**
11h à 12h : Pranayama vibrant du cœur spirituel
15h Kevalinkumbhaka
17h : Hathya yoga / Chakrabhajasana
Les asana du cœur nous délivrent des limitations psychophysiques. De la liberté du cœur à la liberté du corps
20h30 : Mantra yoga
Swami Veetamohananda

Samedi 27 août :

La science de l'Veil de la prise de conscience par l'énergie des voyelles
9h à 10h15 : **Synthèse sur les pratiques corporelles – pranayama – méditation**
10h30 : Méditation pour la paix et l'harmonie : Swami Veetamohananda
15h- 16h30 : Hathya yoga / Dhyanahridaya
Du Brahman avec forme au Brahman sans forme
17h : Cours de philosophie
Swami Veetamohananda
20h30 : Programme du soir

Vendredi 28 juillet :
Dimanche 28 juillet :
Synthèse
Concentration/Méditation/Absorption
9h à 10h15 : **Réflexion en groupe**
Répétition du Mutilogue de synthèse du séminaire
10h30 : Méditation guidée
Swami Veetamohananda
14h30 : Conférence et Partage avec les participants du séminaire
Notre corps est à l'espace ce que notre prise de conscience est au temps.
Le corps et la prise de conscience nous parle de notre âme à être au monde.
Synthèse et conclusion de la formation

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

Le CENTRE VÉDANTIQUE
est situé à environ 30 km de Paris (est)
Il est facilement accessible :
RER E (gare Hausmann St-Lazare - Gare du Nord)
TGV (gare Marne-la-Vallée)
VOITURE (autoroute A4)

Venir en RER : Par la ligne E, depuis Paris, au départ de la Gare Hausmann- Saint-Lazare ou de la station Magenta-Gare du Nord, prendre la direction de Tournan. En descendant à Gretz-Armainvilliers, emprunter la passerelle
« sortie rue d'Alsace ». Une fois sur la rue d'Alsace, se diriger pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Boulevard Romain Rolland.
Le Centre se trouve au numéro 1 de ce Boulevard, à environ 10 mn à pied de la gare.

Venir en voiture : Au départ de Paris, prendre l'autoroute A4 (direction Metz-Nancy) sur une vingtaine de km jusqu'à la sortie Gretz/Tournan (D471). Sur cette route, prendre au 2° 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. Parking au 1 bd Romain Rolland.

***** La prise de conscience sera au cœur de tout notre séminaire, par l'expérience et les pratiques nous découvrons comment cette prise de conscience est en fait notre conscience en Acte *****