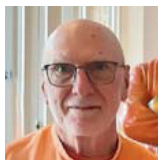


AVEC

SWÂMI ATMARUPANANDA

Swâmi Atmarupananda, moine de l'Ordre Râmakrishna, parcourt depuis des décennies le monde pour donner des conférences, animer des retraites sur le vedânta et participer activement au dialogue interspirituel.

Son enseignement, ancré dans la tradition, éclaire les enjeux spirituels contemporains. Il est aujourd'hui président du Centre védantique Râmakrishna de Gretz.



MARTINE TEXIER - PARAMESVARI

Formatrice en yoga, yoga nidra védique et yoga maternité naissance à l'Université de l'Homme. Elle a suivi avec joie l'enseignement de Swâmi Veetamohananda depuis 2013. Formatrice pendant trente-deux ans et directrice pendant six ans à l'école de yoga d'Évian. Directrice de l'école EVE Yoga Maternité Naissance à Évian pendant quinze ans. Depuis quarante-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. Elle est également auteure de plusieurs livres.

L'UNIVERSITÉ DE L'HOMME

À l'image des quatre yogas — le yoga du service (*karma yoga*), de l'amour (*bhakti yoga*), de la connaissance (*jñāna yoga*) et de la méditation (*rāja yoga*) — qui invitent chacun à éveiller les potentialités présentes en lui, l'Université de l'Homme propose des formations visant à développer l'excellence de la personnalité humaine, pour le bien de chacun et celui de l'humanité tout entière.

*"La connaissance mène à l'unité
comme l'ignorance conduit à la diversité"*
Śrī Râmakrishna

*"Y a-t-il quelque chose qu'il faille davantage enseigner
que l'unité de l'univers et la foi en soi-même ?"*
Swâmi Vivekānanda



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Tarifs par formation et par date

pension complète en €					externe en €		
Soutien	Base	Jeune ¹	Camping ²	Vans ³	Soutien	Base	Jeune ¹
400	350	250	225	225	200	175	125

- 1- tarif Jeune : 18-25 ans
- 2- camping : du 1er mai au 31 juillet
- 3- accès sanitaires camping inclus

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

Externe : déjeuner compris, repas du soir en supplément 14€

Accueil la veille au soir à partir de 17h

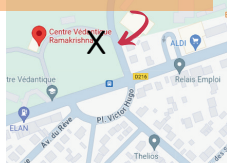
Fin le vendredi à 16h30

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) :
 - plus de 2 semaines avant le début de la formation, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné,
 - moins de 2 semaines avant le début de la formation, 20% du montant de l'inscription sera conservé par le CVR.
- Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement.
- Tous les dossiers d'annulation sont régularisés dans le mois qui suit votre annulation.

VENIR AU CVR

Entrée et parking au
1 bd Romain Rolland



Situé à 30km de Paris (Est)

Accessible en :

- RER E direction Gretz-Tournan en descendant emprunter la passerelle "Sortie rue d'Alsace"
- TGV gare Marne-la-Vallée
- VOITURE autoroute A4

CENTRE VÉDANTIQUE RÂMAKRISHNA
Tél. 01 64 07 03 11 - contact@centre-vedantique.fr
www.centre-vedantique.fr



VEDANTĀ, LA SCIENCE SACRÉE

Théorie et pratique des *mantra*



2026

23-27 février

20-24 avril

avec

Swâmi Atmarupananda

Martine Texier - Paramesvari

UNIVERSITÉ DE L'HOMME



VEDANTĀ, LA SCIENCE SACRÉE



Mantra

Il s'agit d'un mot sanskrit qui est désormais bien connu, même dans les langues occidentales. Nous parlons par exemple du *mantra* d'un parti politique particulier, c'est-à-dire d'une phrase qu'il répète sans cesse pour faire passer son message, du *mantra* des pédagogues modernes ou encore du *mantra* du mouvement écologiste. Le terme a fini par désigner une phrase répétée à l'infini pour résumer un message d'une manière simple et compréhensible par tous.

Cet usage vient de ce qu'est réellement un *mantra*. Il s'agit d'un mot ou d'une phrase qui renferme un monde de sens. Les meilleurs *mantra*, en fait, résument le « sens » lui-même, la vérité elle-même. Les *mantra* sont utilisés dans toutes les traditions religieuses qui ont vu le jour en Inde : l'hindouisme depuis l'époque des anciens *veda*, le bouddhisme, le jainisme et le sikhisme. Les *mantra* sont utilisés dans l'islam, dans le christianisme orthodoxe, dans le judaïsme mystique, dans les traditions païennes.

Dans la tradition Râmakrishna, bien qu'il existe une multitude de pratiques spirituelles, le *mantra* est la plus utilisée. Si l'on entre dans un sanctuaire ou un temple Râmakrishna au moment de la méditation, on est sûr de voir des moines et des dévots assis, répétant leur *mantra*.

Une pratique utilisée aussi largement, par des traditions aussi diverses, doit contenir une grande vérité. C'est cette vérité que nous allons découvrir au cours de cette année académique de l'Université de l'homme, à travers deux séminaires de cinq jours.

- Cette série enseignera la théorie et la pratique des *mantra*.
- Elle s'adresse aux nouveaux venus, à ceux qui attendent l'initiation et à ceux qui ont déjà été initiés.

23-27 février 2026 La science du mantra

Dans ce séminaire nous apprendrons la science du *mantra*. On peut pratiquer le *mantra* avec profit, même si l'on n'en comprend pas grand-chose. Mais comme pour tout dans la vie, la connaissance apporte la lumière, le pouvoir et l'efficacité. Connaître la science du *mantra* améliore grandement notre pratique.

PROGRAMME INDICATIF

des activités quotidiennes

6h Méditation, chants	16h30 Pause thé
8h00 Petit déjeuner	18h Méditation silencieuse, chants
8h30 Karma yoga*	19h30 Dîner
12h00 Déjeuner	20h00 Karma yoga*
12h30 Karma yoga*	

* les temps de karma yoga sont nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vaisselle, épiliches, nettoyage...)

spécifique à la formation

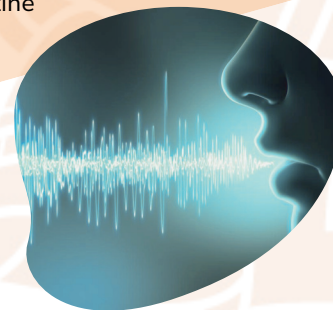
Accueil des participants la veille à partir de 17h

Lundi/mardi/jeudi/vendredi

7h15 Pratique de yoga
9h15-10h Réflexion en groupe et pratique
10h30-12h Pratique avec Martine
15h Conférence avec Swami Atmarupananda
17h Yoga nidra avec Martine

Mercredi

7h15 Pratique de yoga
9h15-10h Pratique avec Martine
10h30-12h Puja : Swami Atmarupananda
15h Conférence : Swami Atmarupananda
17h Yoga nidra avec Martine



20-24 avril 2026 Le japa, ou la répétition du mantra

Dans ce 2e séminaire, nous apprendrons les différentes façons de pratiquer le *mantra*. Oui, on peut simplement le répéter encore et encore, et cela nous fera du bien ; mais si nous ajoutons des méthodes à notre pratique, elle devient beaucoup plus vivante et efficace. Tel est l'objectif de ce séminaire.

BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer à : CVR, 64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers
Vedantā, la science sacrée
2026

Merci de remplir en majuscules

☐ Mme ☐ M.

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays Téléphone

Mail

Tarifs par formation et par date

pension complète en €					externe en €		
Soutien	Base	Jeune ¹	Camping ²	Vans ³	Soutien	Base	Jeune ¹
400	350	250	225	225	200	175	125

1- tarif Jeune : 18-25 ans

2- camping : du 01/05 au 31/07

3- accès sanitaires camping inclus

J'entoure le tarif que je choisis

Je m'inscris aux formations :

☐ 23-27/02/26 ☐ 20-24/04/26

Je règle :

☐ en chèque à l'ordre du CVR : je joins la totalité de mon règlement en 1 ou chèques soit €

☐ en espèces

☐ par CB ou par virement, en ligne sur le site du CVR en utilisant ce QR-code



☐ J'accepte les modalités d'inscriptions détaillées au dos

☐ J'accepte les règles de vie de l'ashram, disponibles sur centre-vedantique.fr > Le Centre > L'ashram de Gretz

