

AVEC

JACQUES BANCELIN - YOGĪNDRA

Enseignant de yoga depuis 15 ans et formateur en yoga. Ingénieur ayant exercé des responsabilités managériales en entreprise, il a découvert le yoga à l'âge de 30 ans. Il a approfondi pendant de nombreuses années sa recherche dans le voie du *vedānta*. Il a suivi l'enseignement d'Arnaud Desjardins à son ashram de Hauteville. Puis, après quelques voyages en Inde, c'est finalement au Centre Védantique Rāmakrishna de Gretz qu'il a suivi assidûment l'enseignement de son maître, Swami Veetamohananda. Son intérêt pour le yoga et le *vedānta*, l'a amené à étudier le sanskrit, les textes sacrés, les rites védiques et le chant des *mantra* usuels. Dans le cadre de l'Université de l'Homme, il s'attache avec passion à transmettre ce qu'il a reçu en animant des pratiques de yoga védique, des séminaires, des initiations au sanskrit, du chant de *mantra*, des conférences...



īśvaraḥ sarvabhūtānāṃ hṛddeśe 'rjuna tiṣṭhati
(*Bhagavad Gītā* 18.61)

Le Seigneur réside dans le cœur de tous les êtres, ô Arjuna

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 Rāmakrishna

*"Y a-t-il quelque chose qu'il faille davantage enseigner
que l'unité de l'univers et la foi en soi-même ?"*
Swāmī 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
160	140	50	90	90	80	70	25

- 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

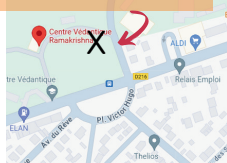
Fin le dimanche à 16h30

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 RĀMAKRISHNA
Tél. 01 64 07 03 11 - contact@centre-vedantique.fr
www.centre-vedantique.fr



LA BHAGAVAD GĪTĀ ET LES UPANIṢAD AUJOURD'HUI

Des guides éternels et actuels pour
le développement spirituel



LA BHAGAVAD GĪTĀ
ET LES UPANIṢAD AUJOURD'HUI

2025-2026

13-14 décembre 25

14-15 février 26

30-31 mai 26

avec

Jacques Bancelin - Yogîndra

UNIVERSITÉ DE L'HOMME



LA BHAGAVAD GĪTĀ ET LES UPANIṢAD AUJOURD'HUI

Des guides éternels et actuels pour le développement spirituel

Les textes sacrés de l'Inde qui constituent le *vedānta* sont des terrains d'expérience inépuisables pour vivre une vie juste et heureuse dans notre monde contemporain. Au cours de ces trois séminaires, Yogindra proposera un ensemble de réflexions basées sur la *Bhagavad Gītā*, quelques *upaniṣad* et d'autres textes, afin que chacun en dégager sa propre voie de transformation spirituelle.

Chaque séminaire dévoilera comment nous pouvons mettre ces textes en pratique dans notre quotidien, par des conférences vivantes, mais également des méditations, des pratiques de yoga et/ou de yoga nidra et des chants de *mantras* pour élever le niveau de conscience, ainsi que la participation à toutes les activités spirituelles de l'ashram (méditations, *pūjā*, arati). Par des échanges et des partages d'expérience chacun pourra intégrer personnellement les textes et leur vibration en soi-même en particulier par une approche facile du sanskrit.

ekaṁ sat viprā bahudhā vadanti (R̥g veda 1.164.46)
La Réalité est une, les sages en parlent de différentes manières

13-14 décembre 2025

Le mantra *Gāyatrī* analysé par les *upaniṣad* et d'autres textes.

Le mantra *Gāyatrī* vient du *R̥gveda* et il a été commenté. Nous explorerons son immense potentiel spirituel selon ce qu'en disent les textes sacrés comme la *Chāndogya upaniṣad*, la *Bṛhadāraṇyaka upaniṣad*, la *Mahānārāyaṇa upaniṣad*, et selon les sages qui en ont parlé. Notre pratique du chant du *mantra* évoluera au fil de l'approfondissement de notre compréhension. Ce séminaire sera également vécu comme une préparation spirituelle à l'anniversaire de *Śrī Sarada Devi* qui sera célébré le 14 décembre.

14-15 février 2026

La voie de la libération par le renoncement selon le chap. 18 de la *Bhagavad Gītā* et le *Mahāmṛtyumjaya mantra*, ainsi que d'autres textes tirés des *upaniṣad*.

Le 18^{ème} chapitre de la *Bhagavad Gītā* est une synthèse de tout l'enseignement délivré par Kṛṣṇa à son disciple Arjuna. Il approfondit le yoga de l'action, les trois *guṇa*, et le yoga de la dévotion. Il développe l'abandon, *tyāga*, le détachement, *vairāgya*, et la libération, *mokṣa*. Nous étudierons et chanterons le *Mahāmṛtyumjaya mantra (Om tryambakam)* qui nous libère de la mort et nous rappelle notre immortalité. C'est, plongés dans le *jñāna yoga*, que nous nous serons ainsi préparés à la célébration de la Siva Rātri qui aura lieu le 15 février au soir, si vous souhaitez y participer.

30-31 mai 2026

La dextérité dans l'action – les chapitres 3, 4 et 5 de la *Bhagavad Gītā*

Dans les chapitres 3, 4 et 5, Kṛṣṇa enseigne à Arjuna les différentes voies spirituelles vers la libération : le *karma yoga*, l'action désintéressée accomplie sans attachement aux résultats, le *jñāna yoga*, voie de la connaissance, donnant un éclairage divin à toutes nos actions, et la renonciation à l'attachement, tout en continuant à agir dans le monde. En étudiant ces chapitres nous nous laisserons inspirer par la dimension spirituelle de l'action juste conforme au *dharma*, ou comme le dit la devise de la mission Rāmakrishna : « Pour la libération de soi-même et pour le bien du monde ».

nālpamasti sukhaṁ bhūmaiva sukham
(*Chāndogya upaniṣad* 7.23.1)

Le bonheur n'est pas dans le fini, c'est seulement dans l'infini qu'on trouve le bonheur

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, épluches, nettoyage...)

spécifique à la formation

Samedi
7h20 Pratique de yoga
9h15 Séance de travail
11h Méditation guidée
14h30 Séance de travail
17h Pratiques
20h30 Pratiques du soir (lectures, mantra...)

Vendredi

17h Accueil des participants
20h30 Première séance de travail

Dimanche

7h20 Pratique de yoga
9h15 Séance de travail
10h30 *Pūjā* avec répétition du mantra
14h Séance de travail
16h Fin

BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer à : CVR, 64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

La Bhagavad Gītā et les upaniṣad aujourd'hui
2025 - 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
160	140	50	90	90	80	70	25

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 :

☐ 13-14/12/25 ☐ 14-15/02/26 ☐ 30-31/05/26

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

