

# AVEC

## RADHA - JULIE OOSTHOEK

Professeur de danse contemporaine et de yoga, Radha a découvert le Centre védantique Râmakrishna en 2011 où elle a été inspirée par le vedānta et la culture indienne, ainsi que la personnalité sage et lumineuse de Swâmi Veetamohananda. Cela l'a amenée à réfléchir sur sa relation à la vie, au yoga et à la danse. Aujourd'hui, Radha vit la danse comme un yoga, dans une démarche spirituelle et propose au Centre des séminaires « Vivre le yoga par la danse ».

Ancienne danseuse professionnelle, Radha enseigne aujourd'hui la danse contemporaine, l'art de l'improvisation et le yoga au Conservatoire de Bordeaux, tout en intervenant dans divers studios de yoga de la région. Passionnée par les approches holistiques, Radha est également conseillère en fleurs de Bach et formée en aromathérapie, toutes ces pratiques visant l'équilibre, l'évolution et la conscience d'être.



## 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 Vivekânanda



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Tarifs par formation et par date

	pension complète en €					externe en €		
	Soutien	Base	Jeune <sup>1</sup>	Camping <sup>2</sup>	Vans <sup>3</sup>	Soutien	Base	Jeune <sup>1</sup>
2J	160	140	50	90	90	80	70	25
3J	240	210	150	135	135	120	105	75

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



# VIVRE LE YOGA PAR LA DANSE



## 2026

21-22 février 26

18-19 avril 26

11-13 juillet 26 (3j)

avec

**Radha - Julie Oosthoek**

UNIVERSITÉ DE L'HOMME



# VIVRE LE YOGA PAR LA DANSE

L'art est une manifestation de l'Infini, et la danse un véritable yoga qui touche toutes les dimensions de notre être. Elle révèle notre essence profonde, le vivant qui s'exprime en nous. Au cours de ces séminaires, je vous propose une variété d'expériences : des danses en cercle éveillant un sentiment de communauté et de spiritualité, nous reliant à quelque chose de plus grand ; une pratique de méditation dansée, les yeux fermés, pour approfondir notre écoute et notre conscience de nous-même ; nous explorerons également des formes improvisées, des enchaînements chorégraphiques accessibles, ainsi que des créations personnelles, que ce soit en solo ou en groupe autour du thème du séminaire. La danse devient alors une expression authentique du Soi, une connexion au sacré, une manière d'honorer le divin. La danse est à la fois offrande, prière et expérience directe. Avec le soutien du silence et de musiques méditatives et inspirantes, je vous invite à vivre une aventure dansée, connectée, spontanée et créative.

Cette année une série de trois stages inspirés des archétypes de la Grande Trinité hindoue. Que vous soyez ou non intéressé par la mythologie indienne, ces divinités vont nous permettre d'expérimenter et de vivre des intentions, qualités et états de corps qui font appel aux forces présentes déjà en nous. Ces ateliers vont nous permettre d'intégrer les représentations, le sens de ces divinités et nous les faire découvrir à travers nous-même. Une expérience qui allie mouvement, spiritualité et créativité.

## 21-22 février 2026 Shiva - Shakti - la danse des énergies

Nous explorerons les thèmes de la destruction et de la création à travers le mouvement. Un voyage rythmé entre la cyclicité, la répétition et la transe, jouant avec les nuances d'énergies, la force et la puissance, et l'harmonie entre mouvement et immobilité.



# PROGRAMME INDICATIF

## des activités quotidiennes

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

\* Les temps de karma yoga sont nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vaisselle, épiluches, nettoyage...)

## spécifique à la formation

Vendredi	Samedi & dimanche
17h Accueil des participants	7h15-8h Séance de yoga
20h30 Rencontre et présentation	9h30-11h45 Danse
	14h-16h15 Danse

En cultivant la confiance, tant individuelle que collective, nous développerons notre intelligence corporelle et notre univers poétique, guidés par la conscience et l'intention, véritables sources d'autonomie et de créativité.

## 18-19 avril 2026 Éveiller la créativité avec Brahma et Sarasvati

Nous explorerons l'architecture de notre existence matérielle à travers la conscience corporelle et ce qui compose le corps, la relation à l'espace et le temps. Nous jouerons avec l'éphémère et l'infinie créativité. Nous plongerons dans notre inspiration et laisserons notre expression dansée s'écouler avec pureté et fluidité.

## 11 au 13 juillet 2026 L'harmonie infinie de Vishnou et Lakshmi

Dans ce dernier séminaire, nous explorerons les qualités de permanence, de stabilité et d'équilibre, en vivant aussi leurs opposées, la labilité, l'inconfort et le déséquilibre. Soutenus par la grâce, l'abondance et la beauté de Lakshmi. Nous clôturerons ce cycle de séminaires avec l'expérience du « duo », que l'on nomme en danse, « un pas de 2 ». Une danse entre deux êtres, unis dans un mouvement de communion, évoquant l'harmonie et la complémentarité des énergies. Nous plongerons dans notre inspiration et laisserons notre expression dansée s'écouler avec pureté et fluidité.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer à : CVR, 64 bd Victor Hugo

77220 Gretz-Armainvilliers

Vivre le yoga par la danse  
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 <sup>1</sup>	Camping <sup>2</sup>	Vans <sup>3</sup>	Soutien	Base	Jeune <sup>1</sup>
2J	160	140	50	90	90	80	70	25
3J	240	210	150	135	135	120	105	75

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 :

21-22/02/26  18-19/04/26  11-13/07/26 (3j)

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

