

PROGRAMME INDICATIF

des activités quotidiennes

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

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

En complément des séances individuelles, vous aurez également la possibilité de participer aux activités du Centre, telles que :

- Puja (rituel védique)
- Méditation guidée
- Séance de *hatha yoga*
- Soirée questions/réponses avec le swâmi

Ces moments d'échange et de pratique vous permettront d'approfondir votre connexion intérieure et de prolonger les bienfaits de votre démarche.

Un week-end pour se recentrer, s'explorer et se révéler à soi-même, dans un cadre propice à la sérénité et à la transformation

Le Centre védantique Râmakrishna vous invite à vivre une saison 2025-2026 placée sous le signe de la transformation intérieure et de la quête du Soi.

Tout au long de l'année, une riche programmation vous est proposée : enseignements spirituels, retraites, week-ends thématiques, ateliers de pratique et moments de silence et de méditation, dans un cadre propice à l'introspection.

Que vous soyez en recherche, engagé sur un chemin spirituel ou simplement curieux, vous trouverez dans ces propositions des clés pour nourrir votre vie intérieure, éclairer votre quotidien et approfondir votre lien avec les grandes sagesses du *vedānta* ; une invitation à ralentir, à écouter, à mesurer sa parole, à s'ouvrir à l'Essentiel.

Bienvenue dans cette nouvelle saison... où chaque étape est une rencontre à Soi.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Tarifs par week-end et par date

pension complète en €

TARIF UNIQUE

400€

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

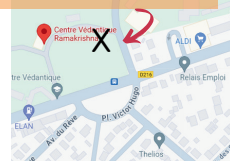
Fin le dimanche à 16h30

Annulation

- en cas d'annulation du week-end 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 du week-end, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné,
 - moins de 2 semaines avant le début du week-end, 20% du montant de l'inscription sera conservé par le CVR.
- Tout week-end démarré puis interrompu 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

VOYAGE VERS SOI



2025-2026

18-19 octobre 25

14-15 mars 26

avec

Lynne Burney - Yashoda
Prema - Karen Boistel D'Welles
Siva Nithi
Nilanjana Ganga Roy



VOYAGE VERS SOI

Un week-end de transformation intérieure

Nous vous invitons à un séjour unique, du vendredi en fin d'après-midi au dimanche après-midi, pour un voyage intérieur alliant spiritualité, introspection et bien-être.

Atelier de l'âme

Cet atelier est une séance unique, centrée sur votre développement personnel. Lynne vous accompagnera dans une approche pédagogique adaptée à votre contexte, vos objectifs et vos besoins actuels. À travers un échange guidé, elle vous aidera à conceptualiser vos expériences, recevoir un retour constructif et identifier des actions concrètes pour favoriser votre épanouissement.

avec Lynne Burney - Yashoda

Professeur de yoga diplômée par la Fédération française de hatha yoga depuis 1993. Membre fondateur de la Société française de coaching et présidente de son Comité d'agrément et de déontologie pendant 4 ans, elle a également fondé en 2000 la *LKB School of Coaching*. Reconnue *Master Coach* en 2002 par la *International Coach Federation*, elle enseigne depuis 2008 des techniques de *Clean Coaching*. Depuis la fin des années 1990, elle fréquente le Centre védantique Ramakrishna, où elle a été initiée au *vedānta* par Swāmi Veetamohananda.



Tirage de tarot à la lumière du vedānta

« Nous ne pouvons penser qu'en symbole »
Swāmi Vivekānanda.

Le tarot est un art du questionnement qui, par ses symboles, reflète notre monde intérieur. Lors de cette séance, Prema vous guidera à travers les arcanes majeurs du Tarot de Marseille, éclairés par la sagesse du yoga *vedānta*. Cette approche vous permettra d'être davantage à l'écoute de votre être profond, et de prendre conscience des étapes de votre évolution personnelle.

avec Prema - Karen Boistel d'Welles

s'intéresse avant tout à l'éducation et au processus d'évolution de l'individu. En 2000, elle découvre le yoga et rencontre Swāmi Veetamohananda qui l'initie au *vedānta*. Elle poursuit ensuite l'enseignement de Śrī Mahesh à la FFHY. Parallèlement, elle se forme à l'art sacré du tarot de Marseille auprès de Corinne Morel. Son engagement spirituel se manifeste dans la force vive de l'action quotidienne.



4 sessions individuelles

Durant ce week-end, vous bénéficierez de **quatre séances individuelles** qui vous guideront vers une meilleure compréhension de vous-même et une harmonisation de votre être. Chaque séance repose sur des pratiques traditionnelles et holistiques, favorisant éveil, clarté et transformation.

Massage *abhyanga*

Le massage *abhyanga* est une pratique ayurvédique traditionnelle qui consiste en un massage complet du corps avec des huiles chaudes infusées aux herbes. Cette technique vise à nourrir les tissus, améliorer la circulation, apaiser le système nerveux et éliminer les toxines du corps. Siva vous offrira une expérience profondément relaxante et revitalisante, contribuant à votre bien-être général.

avec Siva Nithi

Siva pratique le yoga depuis une vingtaine d'années. Animée par le désir de transmettre cet art de vivre, elle suit une formation de quatre ans à l'Institut de recherche et de pratique de yoga védique du CVR. Elle se spécialise ensuite dans les massages ayurvédiques sous la guidance de Vaidya Rajalakshmi Chellappan. Aujourd'hui, elle propose des soins profondément ancrés dans la tradition millénaire de l'ayurveda, favorisant détente et harmonie intérieure.



Consultation astrologique védique

L'astrologie védique, ou *jyotish*, est une science ancestrale issue des *veda*. Elle offre une compréhension profonde de votre thème natal, mettant en lumière vos forces, vos défis et votre chemin de vie. Nilanjana analysera votre thème astral en se basant sur votre date, heure et lieu de naissance, vous aidant ainsi à mieux comprendre votre personnalité et à orienter votre futur vers plus d'harmonie.

avec Nilanjana Ganga Roy

Fascinée depuis l'enfance par l'univers mystérieux de l'astrologie, Nilanjana s'est plongée avec enthousiasme dans les multiples facettes de cette discipline ancestrale, s'efforçant d'en approfondir chaque aspect. Au fil des années, elle a affiné ses compétences et enrichi ses connaissances, pratiquant l'astrologie pendant plus de sept ans auprès d'amis, d'étudiants et de membres de sa famille. Son engagement constant et son expertise lui valent une appréciation notable dans son entourage.



BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Voyage vers soi 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 €

TARIF UNIQUE

400€

Je m'inscris aux week-ends :

☐ 18-19/10/25 ☐ 14-15/03/26

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

