

# AVEC

## ADITI

C'est en 2012 qu'Aditi a débuté son chemin dans le yoga, guidée par une quête intérieure et le besoin d'un recentrage profond. Très vite, elle a senti que le yoga pouvait être plus qu'une discipline physique : une voie de transformation, d'ouverture à soi, et aux autres. Cela l'a conduite à l'ashram de Gretz, en janvier 2018, à l'occasion d'un séminaire de méditation qui a marqué un tournant décisif dans son parcours spirituel. Elle a découvert à l'ashram un enseignement vibrant et un espace où le cœur peut pleinement s'ouvrir.



Animée par le désir d'approfondir sa pratique, elle a intégré à l'automne 2019 l'Institut de recherche et de pratique de yoga védique, et a suivi le cursus complet de 4 ans. Elle s'est engagée pleinement dans les voies du *karma yoga* et du *bhakti yoga*, mettant le service désintéressé, et la dévotion à le faire, au cœur de sa démarche spirituelle. Aujourd'hui, elle partage avec joie ce chemin de conscience et de transformation, à travers des séjours de *karma yoga*, où chacun est invité à s'ancrer, se régénérer et s'ouvrir à une spiritualité vivante, par le biais du service et de la pratique collective.

**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.

## Journée type d'un *karma yogi*<sup>1</sup>

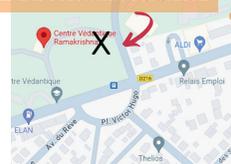


6h	Méditation, chant du matin, lecture de textes sacrés dans la chapelle
7h15	Temps libre
8h	Petit-déjeuner
8h30	Aide à la vaisselle, préparation des légumes, entretien des lieux
9h-11h45	Service à la communauté <sup>2</sup>
12h	Déjeuner en silence
12h30	Aide à la vaisselle, préparation des légumes, entretien des lieux
13h-14h	Repos, marche dans le parc
14h15-16h30	Service à la communauté <sup>2</sup>
16h30	Goûter
17h-18h	Aide à la mise en place du repas du soir
18h	Arati et méditation silencieuse dans la chapelle
19h30	Dîner en silence
20h	Aide à la vaisselle, entretien des lieux
20h30	Programme du soir avec Swâmi Atmarupananda (Questions-réponses, lectures de textes spirituels, etc)
21h30	Repos - fermeture des portes de la grande maison

1. La participation à toutes ces activités est fortement recommandée, mais ne peut nullement être obligatoire. L'important est que le *karma yogi* s'engage à faire un minimum de 5 heures de seva par jour, pendant tout son séjour.
2. Après l'accueil par Swâmi Atmarupananda et Aditi le vendredi soir de l'arrivée, et d'un commun accord avec chacun, une tâche précise pourrait être confiée pour la durée du séjour.

## 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

# PRATIQUER LE KARMA YOGA À L'ASHRAM

Séjours d'initiation



## 2025-2026

1<sup>er</sup> - 5 sept. 25 (5j)  
6-7 déc. 25  
21-22 mars 26  
13-14 juin 26

avec  
**Aditi**



# PRATIQUER LE KARMA YOGA À L'ASHRAM

## Pour vivre sa spiritualité au quotidien

*En servant les autres, nous servons également le divin en nous et nous nous rapprochons d'un état intérieur de paix et de plénitude.*

Le *karma yoga*, le *seva* – le service désintéressé – est un outil puissant de transformation intérieure. Il nous aide à transcender notre égoïsme, à développer l'humilité et à nous détacher des fruits de nos actions. Lorsque nous servons sans attente de retour, nous découvrons une nouvelle forme de joie, celle du don véritable et de la gratitude.

La pratique du *karma yoga* nous enseigne également à être pleinement présents dans l'instant, à voir la beauté dans les gestes simples et à reconnaître le sacré dans chaque action.

### POURQUOI LE KARMA YOGA EST-IL VITAL POUR L'ASHRAM ?

Un ashram c'est un lieu où vit une communauté spirituelle rassemblée autour d'un moine ; un espace de silence, de pratique et d'introspection. C'est aussi un lieu d'accueil où chacun peut venir se ressourcer, approfondir sa pratique spirituelle et expérimenter un mode de vie plus aligné avec les valeurs du yoga. Pour qu'un tel lieu puisse exister et remplir pleinement sa mission, il a besoin de l'énergie et de l'engagement désintéressé de tous ceux qui y vivent et le fréquentent.

### COMMENT PARTICIPER AU BON FONCTIONNEMENT ET AU RAYONNEMENT DE L'ASHRAM ?

Les besoins sont multiples et variés :

- L'entretien et la propreté du lieu
- L'accueil et l'accompagnement des visiteurs
- Le jardinage et l'entretien des espaces extérieurs
- Les tâches administratives et organisationnelles

Il est possible de participer au *karma yoga* de différentes façons, selon votre temps et vos compétences :

- Quelques heures par semaine
- En immersion plus profonde
- En proposant vos compétences spécifiques

La pratique du silence pendant les temps de service à la communauté permet d'agir en méditation, transformant ainsi le travail en *karma yoga*.

Il est recommandé d'arriver la veille du premier jour, à partir de 17h (repas du soir et nuit offerts) pour pouvoir profiter complètement du programme de chaque journée. Le départ, lui, peut se faire à partir de 17h00 du dernier jour, mais votre séjour peut être prolongé si vous le souhaitez.

Rejoignez-nous dans cet élan de service et de partage et – ensemble – faisons de notre ashram un espace toujours plus vivant, lumineux et inspirant.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Séjours d'initiation au *karma yoga*  
2025-2026

Merci de remplir en majuscules

Mme  M.

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Pays ..... Téléphone .....

Mail .....

Je m'inscris aux week-ends :

1<sup>er</sup>-5/09/25 (5j)

6-7/12/25

21-22/03/26

13-14/06/26

J'accepte les règles de vie de l'ashram, disponibles sur [centre-vedantique.fr](http://centre-vedantique.fr) > Le Centre > L'ashram de Gretz

