

Du yoga védique aux yoga, des yoga au yoga védique

Les divers types de Yoga correspondent à la sensibilité propre à chacun et chacune. Ainsi, selon nos tendances il existe un Yoga adapté pour soi-même. Pendant notre séminaire, nous allons explorer ces divers aspects du Yoga pour découvrir que le Yoga Védique, le Yoga des origines contient en lui-même tous les autres.

Grâce à cet esprit de synthèse, l'unité est offerte jusque dans les pratiques physiques et subtiles sous la direction des premiers Swami de l'Ordre Ramakrishna

N'oubliez pas vos coussins de méditation, tapis de yoga...



Serge Lelandais (Bhaktaraj) et Dr Lise Queguiner Directeur et enseignant de la FFHY Normandie, professeurs de Yoga et conférenciers.

Invités de l'Université de l'Homme

**« La connaissance mène à l'unité
comme l'ignorance conduit à la diversité »**

Ramakrishna

**« Y a-t-il quelque chose qu'il faille davantage enseigner
que l'unité de l'Univers et la foi en soi-même ? »**

Vivekananda



**Cycles de formation de
L'Université de l'Homme**

Quel tarif ? interne : 420€ - externe : 210€

En interne : pension complète ; chambres individuelles avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)

En externe : petit-déjeuner et déjeuner inclus ; repas du soir en supplément (12,50€) et sur inscription

Accueil le dimanche 24 à partir de 17h

Fin le dimanche 31 à 16h30

Reçu : pour obtenir un reçu, joindre une enveloppe timbrée à votre adresse.

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 du stage, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné
 - moins de 2 semaines avant le début du stage, l'acompte 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.

Le CENTRE VEDANTIQUE est situé à 30km de Paris (est).

Il est facilement accessible en :

RER E (gare Haussman St-Lazare - gare du Nord)

TGV (gare Marne-la-Vallée) ou VOITURE (autoroute A4)

Venir en RER : par la ligne E depuis Paris, au départ de la Gare Haussmann-St Lazare ou de la station Magenta-Gare du Nord, prendre la direction de Tournan. En descendant à Gretz-Armainvilliers, emprunter la passerelle « sortie rue d'Alsace ». Une fois sur la rue d'Alsace, dirigez-vous pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Bd Romain Rolland. Le Centre se trouve à 10 mn à pied de la gare.

Venir en voiture : au départ de Paris, prendre l'autoroute A4 (direction Metz-Nancy) sur une vingtaine de km jusqu'à la sortie Gretz/Tournan (D471). Continuer sur cette route pendant une dizaine de km. Puis prenez la direction « Gretz centre » au 2ème feu (ignorez la direction au 1er feu). Le Centre est situé sur la gauche après l'entrée de la ville, au 64, bd Victor Hugo. Entrée et parking au 1 bd Romain Rolland.

du 24 au 31 juillet 2022

APPROFONDISSEMENT DU YOGA VEDIQUE

avec Dr Lise Queguiner
et Serge Lelandais-Bhaktaraj



CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz

Tél. 01 64 07 03 11 - Fax 01 64 42 03 57

contact@centre-vedantique.fr

www.centre-vedantique.fr

PROGRAMME

tous les jours

6h Office du matin (méditation, mantra, chants, lectures...)

8h00 Petit déjeuner

8h30 Karma yoga*

10h00 Pause

12h00 Déjeuner

12h30 Karma yoga*

13h30 Repos

16h30 Pause thé

18h Office du soir (méditation silencieuse et chants)

19h30 Dîner

20h00 Karma yoga*

20h30 Programme du soir

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

Dimanche 24 juillet

Accueil à partir de 17h.

Lundi 25 juillet

LE RÉSEAU EN MODE PAR DÉFAUT

9h-10h30 : Présentation générale Le RMD cognitif de notre cerveau nous renseigne sur son fonctionnement. Pour être dans des conditions optimales d'action notre cerveau produit des perceptions

11h-12h : Mise en application pratique dans une séance posturale. Etude approfondie et expériences pratiques permettant de nourrir nos fonctions perceptives intentionnellement.

15h-16h30 : Présentation du Karma Yoga Echanges et partages des connaissances de chacun des participants. Swami Brahmānanda

17h : Le Karma Yoga dans les pratiques de Yogasana. Importance des organes d'action (la main)

Mardi 26 juillet

LES YOGAS NOUS PARLENT DU YOGA VÉDIQUE

9h-10h30 : Le Bhakti Yoga ou Yoga de la dévotion. Swami Premānanda

11h-12h : Mise en application des composants du Bhakti Yoga dans les pratiques du yoga. Importance des organes des sens, perceptions, divinisés

15h-16h30 : Le Jnana Yoga ou Yoga de la connaissance. Swami Shivananda

17h : Pratiques adaptées. Le Jnana Yoga ouvre à des connaissances vivantes et expérimentables dans les pratiques du Yogasana. Importance du mental, de l'intellect, de l'intelligence

19h : Méditation pour la paix et l'harmonie

Mercredi 27 juillet

LES YOGAS NOUS PARLENT DU YOGA VÉDIQUE

9h-10h30 : Le Raja Yoga ou Yoga royal. Swami Vivēkananda

11h-12h : Le Raja Yoga dans le vécu du Yogasana et le pranayama. Importance du système respiratoire

15h-16h30 : Le Nada Yoga ou Yoga du Son. Swami Ramakrishnananda

17h : L'énergie sonore bīja, sons racines comme éléments structurels des formes du corps-asana. Importance de l'audition en connexion avec l'oreille interne de l'équilibre

Judi 28 juillet

LES YOGAS NOUS PARLENT DU YOGA VÉDIQUE

9h-10h30 : Le Mantra Yoga. Swami Saradānanda

11h à 12h : Comment l'énergie des mantra peuvent-être un soutien dans les pratiques posturales. Importance de l'organe de phonation

15h-16h30 : Le Sukshma Yoga ou Yoga subtil. Swami Yogananda

17h : Yoganidra sur l'abolition des limites. La lenteur est l'efficacité des asana. Importance des organes subtils

Vendredi 29 juillet

LES YOGAS NOUS PARLENT DU YOGA VÉDIQUE

9h-10h30 : Laya Yoga ou Yoga de la dissolution. Swami Turiyananda

11h-12h : Méditation de la résorption Création et révélation du coeur du Soi en soi. Importance des organes divinisés

15h-16h30 : Le yoga Védique ou Yoga de synthèse unificatrice de l'homme à l'universel. Sri Sarada devi

17h : Hatha yoga / Chakrasana Postures se déployant sous la forme des pétales de fleurs. Les énergies des organes divinisés, cueillies dans l'univers ; les parfums, les saveurs, les couleurs, les touchés les plus délicats, les sons mélodieux.

Samedi 30 juillet

LES YOGAS NOUS PARLENT DU YOGA VÉDIQUE

9h à 10h15 : Processus d'inversion « La Conscience réside partout en sa plénitude ». Sri Ramakrishna

10h30-12h : Préparation du Multilogue par petits groupes des participants

15h-16h30 : Pratique libre « Tout réside en l'immuable Conscience dynamique » Immuable en ce qu'elle est partout. Dynamique en ce que tout s'anime en elle.

17h : Cours de philosophie védantique avec Swami Atmarupananda

Dimanche 31 juillet

SYNTHÈSE ET PARTAGES

9h à 10h15 : Réflexion en groupe Répétition du Multilogue de synthèse du séminaire

10h30 : Méditation

15h : Conférence Multilogue Les participants offriront en partage les fruits de leurs expériences... Om Shantih

16h30 : Thé

Bulletin d'inscription

Approfondissement du yoga védique du 24 au 31 juillet 2022

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays

Téléphone

Mail

Tarifs séminaire : 420€ en interne - 210€ externe

Accueil le dimanche 24 à partir de 17h.

Fin de stage le dimanche 31 à 16h30.

Je m'inscris en : interne externe

Je joins mon chèque d'acompte de 50% soit € à l'ordre du CVR.

Je souhaite un reçu et je joins une enveloppe timbrée à mon adresse.

Le passe sanitaire est obligatoire.
Les gestes barrières restent en vigueur.

N'oubliez pas votre tapis et votre coussin.

Renvoyez votre bulletin et le règlement au CVR
64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

