

L'Université de l'Homme

Les enseignements de Ramakrishna et de Vivekananda sont un appel à la créativité : un de leurs buts vise à développer toutes les potentialités de l'humanité. La science, l'art, la technique, comme aussi bien les tâches quotidiennes, tout doit être éveillé par ce souffle de l'esprit, en chacun de nous, de telle sorte que tous nous développons l'excellence de notre personnalité, pour notre bénéfice et celui de l'humanité.

Pour aller dans le sens de ces enseignements, le Centre Védantique Ramakrishna propose, depuis 2014, une série de formations qui constituent ce que Swami Vivekananda et, à sa suite, les précédents Swamis du Centre Védantique souhaitaient: une Université de l'Homme total.



Bhaktaraj est un « autodidacte » du yoga... Il a commencé par plus de 15 ans de pratique personnelle, redécouvrant les asanas, les postures de Hatha-Yoga et les respirations yogiques dans sa chambre. En 1969, il rencontre Swami Chidananda, disciple de Swami Sivananda de Rishikesh, qui lui donnera un enseignement particulier. Puis il découvre le Védanta au Centre

Védantique Ramakrishna avec Swami Ritajananda qui l'initiera en août 69 et lui donnera le nom de Bhaktaraj. Avec Sri Mahesh il a approfondi la connaissance expérimentale de la pratique et avec Lilian Silburn, il se laissera guider sur la voie tantrique approfondie avec les travaux d'André Padoux. Il est enseignant et poète.



Dr. Lise Queguiner est médecin généraliste, diplômée du C.H.U de Rouen. Elle pratique le yoga depuis les années 80. Elle a suivi une spécialisation de médecine Ayurvédique à l'Université de Bénarès, dirigée par le professeur Singh, prolongée par une formation en massage Ayurvédique. Elle a suivi la formation de professeur à la Fédération française de Hatha-Yoga Paris sous

la direction de Sri Mahesh. Elle suit un véritable travail spirituel auprès de Bhaktaraj avec notamment une grande ouverture à la psyché humaine et aux philosophies indiennes vécues par la « pratique » yogique.

Tarif interne : 420€ / externe : 210€

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

en externe : petit-déjeuner et déjeuner compris ; repas du soir en supplément (12,50€)

Accueil la veille au soir à partir de 17h

Fin le dimanche à 17h.

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 30 juillet 2023

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



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

Programme indicatif

tous les jours

| | | | |
|-------|------------------------------|---------|--------------------------------|
| 6h | Office du matin : | 13h30 | Repos |
| | méditation, chants, lectures | 16h30 | Pause thé |
| 8h00 | Petit déjeuner | 18h-19h | Office du soir : |
| 8h30 | Karma yoga* | | méditation silencieuse, 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...)

Comment le yoga védique nous ouvre à la connaissance

Comment le Yoga Védique peut nous ouvrir aux connaissances de Shakti, de la Prise de conscience, de la Kundalini, de Maya, de l'Ignorance et de la Libération. La vie de Sri Ramakrishna et ses enseignements seront nos guides.

Swami Atmarupananda nous gratifiera de ses connaissances et expériences en début de chaque demi-journée. Les secondes parties des demi-journées seront consacrées à des mises en pratiques posturales et techniques de yoga. Ces pratiques permettront d'intégrer ces enseignements jusque dans un vécu corporel, sensitif, perceptif, intuitif et spirituel.

Programme spécifique

Pratique adaptée selon Shakti

Swami Atmarupananda présentera chacun des thèmes en début de chaque demi-journée pendant environ 30mn

Accueil à partir de 17h le dimanche 23 juillet

| | Lundi 24 | Mardi 25 | Mercredi 26 | Jeudi 27 | Vendredi 28 | Samedi 29 | Dimanche 30 |
|-----------|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| 9h-10h30 | Shakti présentation générale | Prise de conscience Etudes et développement | Kundalini définitions | Maya présentation traditionnelle dans son pouvoir d'occultation | Ignorance de notre véritable nature Impression de séparation | Libération selon les points de vue des philosophies de l'Inde | Partage et mise en commun |
| 11h-12h | Pratique adaptée selon Shakti | Mise en application pratique | Techniques d'éveil de la Kundalini | Action de Maya dans les pratiques | Comment l'ignorance matérialise la séparation | Comment s'offrir à vivre la libération au cœur des pratiques du yoga | Suivi de la Puja dans la chapelle |
| 15h-16h30 | Shakti les hymnes à Kali samādhi de Sri Ramakrishna | Prise de conscience suite | Kundalini ses actions et ses effets | Maya dans son aspect de luminosité | Ignorance sentiment de séparation | Libération, l'état du Kevalin | |
| 17h-19h | Application poétique dans les asana | Déploiement de la prise de conscience dans les pratiques yogiques | Reconnaissance de la Kundalini dans les pratiques | Jeu de pratique d'alternance émanation/résorption | Pratique posturale signifiant la dissolution de la séparation | Pratique libre dans la liberté du souffle | |
| 20h30 | Lecture du 2ème chapitre de la Bhagavad-Gītā | | | | | | |
| | | Questions/réponses avec Swami | | Questions/réponses avec Swami | | Questions/réponses avec Swami | |

Bulletin d'inscription

Approfondissement du yoga védique
du 24 au 30 juillet 2023

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays

Téléphone

Mail

Tarifs : interne : 420€ / externe : 210€

Accueil la veille au soir à partir de 17h.

Fin le dimanche à 16h30.

Je m'inscris en : externe interne

Je joins mon chèque d'acompte de 50% soit €
(1 chèque par week-end) - à l'ordre du CVR

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

Renvoyez votre bulletin et le règlement au CVR

64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

