



### Swami Atmarupananda

Né en Amérique, Swami Atmarupananda découvre la tradition du Vedānta lors d'un échange d'étudiants en Suède et développe ce qui est devenu une fascination et un dévouement de toute une vie. En 1969, il rejoint la branche de Chicago de l'Ordre Rāmakrishna de l'Inde en tant que moine. Il est initié par le dixième président de l'Ordre

Rāmakrishna, Swami Vireswarananda et il passe ensuite de nombreuses années en Inde à suivre une formation monastique, scientifique et spirituelle. En avril 2022, il est nommé au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz en tant que président et directeur spirituel.



### Martine Texier-Paramesvari

Formatrice en yoga, yoga nidra védique et Yoga Maternité Naissance à l'Université de l'Homme. Elle a suivi avec joie l'enseignement de Swami Veetamohananda depuis 2013. Formatrice pendant trente-deux ans et directrice pendant six ans à l'école de yoga d'Evian. Directrice de l'école EVE yoga Maternité Naissance à Evian pendant quinze

ans. Depuis plus de quarante ans, elle est animée par la joie de la transmission et par une recherche renouvelée pour rendre les outils du yoga encore plus performants. Auteure de plusieurs livres.

*« 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 ?

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
560€	490€	350€	280€	245€	175€

en interne : pension complète ; chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)

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

**Accueil** la veille au soir à partir de 17h

**Fin** le dimanche 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 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, 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.

# CYCLE VEDANTA

## LA SCIENCE SACRÉE

### 3 - Les cinq piliers de la sagesse



**Formation**

**ESPRIT**

**15-21 avril 2024**

avec Swami Atmarupananda  
Martine Texier-Paramesvari

**CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA**

64, bd Victor Hugo, 77220 Gretz-Armainvilliers  
Tél. 01 64 07 03 11 - contact@centre-vedantique.fr  
www.centre-vedantique.fr

# Cycle Vedanta, la science sacrée

## 3 - Les cinq piliers de la sagesse

Nous aimerions tous être sages mais la sagesse semble loin de nous. Pourtant, de nombreuses personnes ont atteint une grande sagesse dans le passé et il doit donc y avoir un chemin qui y mène. C'est effectivement le cas. Comme pour tout ce qui a de la valeur, il faut une bonne pédagogie et du temps. Une bonne pédagogie signifie simplement un processus pas à pas qui nous mène de l'endroit où nous nous trouvons à la fin souhaitée. Le facteur temps signifie simplement le temps nécessaire à la transformation. (Oui, cela prend du temps.)

Swami Vivekananda a dit : « *L'enseignement du Vedanta est que vous êtes tous des prophètes et que vous devez tous être des prophètes.* »

En d'autres termes, nous avons tous la capacité de sagesse et nous pouvons la développer, nous devons même la développer. Mais comment ? C'est le sujet de ce séminaire. Il ne s'agit pas d'apprendre la philosophie ou une formation intellectuelle, car il y a une grande différence entre la connaissance et la sagesse. Il y a eu des femmes et des hommes d'une grande sagesse qui n'avaient que peu d'éducation. Pourtant, aucun d'entre eux n'était ignorant, car ils savaient tous ce qui était important. Ce que nous allons apprendre, ce sont les cinq piliers de la sagesse, qui sont :

- La connaissance
- La pratique
- La personnalité
- Le comportement
- L'intégration émotionnelle

Comme pour tous les séminaires de cette série, l'accent est mis sur la pratique. Rejoignez-nous et ouvrez la porte de la sagesse. Oui, vous devrez toujours effectuer le travail, mais vous aurez au moins la clé de la porte, avec les indications nécessaires pour trouver votre chemin intérieur.

*Ce séminaire est ouvert à tous.*

## Programme indicatif

tous les jours

6h Office du matin : méditation, chants de mantra, lectures

7h15 Hatha yoga  
8h00 Petit déjeuner  
8h30 Karma yoga\*

10h00 Pause  
12h00 Déjeuner  
12h30 Karma yoga\*  
13h30 Repos  
16h30 Pause thé

18h-19h Office du soir : méditation silencieuse et chants

19h00 Karma yoga\*  
19h30 Dîner (sauf vendredi)  
20h30 Programme du soir  
\* les temps de karma yoga sont nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vaisselle, épluches, nettoyage...)

## Programme type spécifique au stage

Accueil des participants la veille à 17h

### Lundi 15 / Jeudi 18 / Vendredi 19 avril

Accueil des participants externes à 8h30

9h15-10h Réflexion en groupe avec Swami Atmarupananda  
10h30 à 12h Pratique avec Martine  
15h Conférence : Swami Atmarupananda  
17h Yoga ou Yoga nidra avec Martine

### Mardi 16 avril

9h15-10h Réflexion en groupe avec Swami Atmarupananda  
10h30 à 12h Pratique avec Martine  
15h Conférence : Swami Atmarupananda  
17h Yoga ou Yoga nidra avec Martine  
18h45 Méditation guidée : Swami Atmarupananda

### Mercredi 17 avril

9h15-10h Réflexion en groupe avec Swami Atmarupananda  
10h30 à 12h Puja : Swami Atmarupananda  
15h Conférence : Swami Atmarupananda  
17h Yoga ou Yoga nidra avec Martine

### Samedi 20 avril

9h15-10h Réflexion en groupe Swami Atmarupananda  
10h à 10h45 Pratique avec Martine  
11h Méditation guidée avec Swami Atmarupananda  
15h Conférence : Swami Atmarupananda  
17h Yoga ou yoga nidra avec Martine

### Dimanche 21 avril

9h15-10h Réflexion en groupe avec Swami Atmarupananda  
10h30 à 12h Puja : Swami Atmarupananda  
15h Conférence : Swami Atmarupananda  
16h30 Fin

## Bulletin d'inscription

### Cycle Vedanta, la science sacrée

### 3 - Les cinq piliers de la sagesse

### 15-21 avril 2024

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

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

Pays .....

Téléphone .....

Mail .....

### Tarifs :

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
560€	490€	350€	280€	245€	175€

### J'entoure le tarif que je choisis

- Je joins un chèque à l'ordre du CVR :  
pour la totalité du montant soit .....€  
encaissé à réception

Possibilité de s'inscrire en ligne pour payer par CB ou virement :

<https://www.centre-vedantique.fr/inscription>

Séminaires > Inscription aux formations  
ou en utilisant le QR-code



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

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

