



Adeline Dépraz-Dépland – Devalina

Poussée par la curiosité de comprendre le fonctionnement de la vie, Adeline a d'abord étudié puis enseigné la chimie et la biochimie. Elle s'est en parallèle formée à l'école de yoga d'Évian, dans ce même désir de connaissance de soi et de la nature. Elle enseigne maintenant le yoga sous différentes influences (yoga de l'énergie, yoga védique, yoga nidra, yoga maternité) dans le souhait d'accompagner chacun vers l'expérience de sa propre dimension infinie.



Laure Caccavelli – Hamsini

Pratiquant le yoga depuis 10 ans, Hamsini a découvert la puissance de la pratique, qui lui a permis de traverser les épreuves de la vie. Souhaitant aller au-delà des postures, elle poursuit depuis quatre ans sa recherche sur le yoga au sein de l'Institut de Recherche et de Pratique de Yoga védique au Centre védantique Ramakrishna de Gretz. Cette recherche a encore plus intégré le yoga védique dans sa vie quotidienne et elle a découvert le plaisir de transmettre ce yoga.

*« 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**

Conditions générales d'inscription : (tarifs du week-end)

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
160€	140€	100€	80€	70€	50€

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 (14€)

Accueil : la veille 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, 20% du montant de l'inscription 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.

YOGA VÉDIQUE

S'ouvrir à la dimension infinie de l'être



Formation

CORPS

5-6/07/25

avec Adeline Dépraz Dépland-Devalina
et Laure Caccavelli-Hamsini

CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

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

S'ouvrir à la dimension infinie de l'être

Yoga védique

« Plus fin que le plus fin et plus grand que le plus grand,
Atman demeure dans le cœur des créatures... »
Katha Upanishad II.20



Les textes décrivent l'Atman, le Soi, l'être profond comme infini dans l'espace et dans le temps. Cette dimension infinie est difficile à appréhender par notre mental et notre corps physique limités. Par la pratique du yoga, l'étude des textes, l'apport des découvertes scientifiques récentes, libérons-nous de nos conditionnements et développons nos sens subtils pour nous ouvrir à la vastitude de notre être. Relions-nous au monde qui nous entoure, à la nature, aux plantes, aux animaux, à la Terre, aux étoiles, à l'univers tout entier vers l'infiniment grand ; glissons dans la profondeur de nous-même, dans le corps, les muscles, les cellules, les atomes, les particules, vers l'infiniment petit. Relions-nous à l'essence de chaque chose, pour mieux nous relier à l'essence de l'être.

Pendant ce week-end, nous explorerons différentes pratiques du yoga védique en nous appuyant sur les textes fondateurs du Vedanta et les enseignements de Swami Atmarupananda afin de :

- ressentir la dimension limitée de notre corps physique, de notre mental dans l'utilisation quotidienne que nous en faisons,
- nous ouvrir à des sensations plus vastes, des espaces au-delà des limites du corps physique, vers l'infiniment grand et l'infiniment petit,
- expérimenter le *mantra* OM, son primordial qui nous unit à la dimension infinie de l'univers,
- faire l'expérience de la vastitude de notre être.

« Il est à l'intérieur et à l'extérieur de tous les êtres.
Immobile et mobile, Il est incompréhensible parce qu'il est subtil.
Il est très loin et tout près. »
Bhagavad Gita XIII-16

Le yoga védique nous invite à expérimenter les Écritures sur notre tapis à l'aide de postures, de *pranayama*, de chants de *mantra*, de méditation et de *yoga nidra*.

Dans ce chemin de la connaissance de Soi, le yoga est un guide, un ensemble d'outils pour grandir, pour s'élever vers un idéal plus haut, pour devenir pleinement un être humain conscient de Soi et relié à son environnement.

Ce séminaire s'adresse à toutes et à tous.

N'oubliez pas vos tapis et vos coussins.

Programme indicatif

tous les jours

6h Méditation, chants

8h00 Petit déjeuner

8h30 Karma yoga*

12h00 Déjeuner

12h30 Karma yoga*

13h30 Repos

16h30 Pause thé

18h Méditation silencieuse,
chants

19h30 Dîner

20h00 Karma yoga*

* les temps de karma yoga
sont nécessaires au fonction-
nement de l'ashram (vais-
selle, épiluches, nettoyage...)

Programme type spécifique au week-end

Vendredi

17h Accueil des participants

20h30 Rencontre et introduction du thème

Samedi

7h20 Éveil en yoga

9h Yoga védique

11h Méditation guidée

14h Réflexion et yoga védique

17h Yoga nidra

20h30 Questions-Réponses

Dimanche

7h20 Éveil en yoga

9h Réflexion et yoga védique

14h Yoga védique

15h Conférence

16h Fin



Bulletin d'inscription

S'ouvrir à la dimension infinie de l'être

Yoga védique

5-6/07/25

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays

Téléphone

Mail

Tarifs du week-end :

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
160€	140€	100€	80€	70€	50€

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

Les chèques sont à l'ordre du CVR.

Ils sont encaissés avant le séminaire.

Possibilité de s'inscrire en ligne pour payer par CB ou par 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.
- J'accepte les conditions générales d'inscription détaillées
au dos

Renvoyez le bulletin et le règlement au
CVR

64 bd Victor Hugo

77220 Gretz-Armainvilliers

