

« 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



**Pravrajika Brahmaprana**

Membre du Couvent Sarada en Californie du Sud depuis 1973, elle est moniale, ou sannyasini, de la Société Védantique de Californie du Sud.

Brahmaprana a représenté le vedanta dans le dialogue entre hindous et catholiques initié par l'archevêché de Los Angeles de même que dans des assemblées ou des activités interreligieuses à Dallas-Fort Worth. Elle est fréquemment invitée pour des conférences dans des établissements scolaires ou des universités en Amérique, et elle participe à des séminaires d'études interreligieuses en Amérique et au-delà.

**Tarif** interne : 120€ / externe : 60€  
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€)

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

**Fin** du séminaire 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 Haussmann 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.

26 et 27 novembre 2022

## PRESCRIPTIONS POUR LE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL Yoga sutras de Patanjali, chapitre I

avec Pravrajika Brahmaprana



**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**

# 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.

## Prescriptions pour le bien-être spirituel

### Yoga Sutras de Patanjali chapitre I

Ce séminaire consiste en une série de 4 conférences et de méditations guidées destinées à nous éveiller au thème. Certaines présentations seront accompagnées d'une présentation powerpoint.

Brahmaprana couvrira également, entre autres, le commentaire de Swami Vivekananda dans son livre Raja Yoga.

*Ce séminaire est ouvert à tous.*



# Programme indicatif

## tous les jours

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

- 8h00 Petit déjeuner
- 8h30 Karma yoga\*
- 12h00 Déjeuner
- 12h30 Karma yoga\*
- 13h30 Repos
- 16h30 Pause thé

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

- 19h30 Dîner
- 20h00 Karma yoga\*

\* les temps de karma yoga sont nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vaisselle, épluchages, nettoyage...)

## Programme spécifique au séminaire

### Vendredi 25 novembre

- 17h Accueil des participants
- 20h30 Chant des mantras et autres prières védiques

### Samedi 26 novembre

- 9h - 10h15 Hatha Yoga
- 10h30 - 11h45 1ère conférence
- 15h - 16h15 Hatha Yoga
- 17h - 18h 2ème conférence

### Dimanche 27 novembre

- 9h - 10h15 3ème conférence
- 10h30 - 11h45 Puja
- 15h - 16h 4ème conférence
- 16h - 16h30 Echange avec les participants
- 16h30 Fin du séminaire

# Bulletin d'inscription

## Prescriptions pour le bien-être spirituel

26 et 27 novembre 2022

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

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

Pays .....

Téléphone .....

Mail .....

Tarifs : interne : 120€ / externe : 60€

Accueil la veille au soir à partir de 17h.  
Fin le dimanche à 17h.

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

ou inscrivez-vous en ligne

