

# 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 développiions 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.

**« 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**



## Yogindra

Enseignant de yoga depuis 15 ans et formateur en yoga. Après une formation d'ingénieur, il exerce des responsabilités managériales en entreprise pendant 35 ans. A l'âge de 30 ans, il découvre le yoga qui deviendra son chemin de spiritualité. Pendant de nombreuses années, il approfondit sa recherche dans la voie du *vedānta*, d'abord par l'enseignement d'Arnaud Desjardins à son ashram de Hauteville, puis, après quelques voyages

en Inde, au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz où il suit assidûment l'enseignement de Swami Veetamohanada. Son intérêt pour le yoga et le *vedānta* l'a amené à étudier le sanskrit pour traduire et mieux comprendre les textes fondamentaux. Il étudie également et pratique les rites védiques ainsi que les chants des mantras usuels. C'est avec passion qu'il s'attache maintenant à transmettre ce qu'il a reçu.



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

**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  
(avec une première séance à 20h30)

**Fin** le dimanche à 16h.

**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.

 UNIVERSITÉ  
DE L'HOMME 

10 et 11 décembre 2022

## PRIÈRES VÉDIQUES dans la vibration du sanskrit

Initiation au sanskrit par le  
*gurustotram* et le mantra de paix  
*om asato mā sad gamaya*

avec Jacques Bancelin - Yogindra



**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

## Initiation au sanskrit par le *gurustotram* et le mantra de paix *om asato mā sad gamaya*

Poursuivons la découverte des *mantras* et des prières en *āsana* et en méditation, dans la vibration du sanskrit.

Au fil de ces 2 jours, au rythme de la vie de l'ashram, ce séminaire est un voyage à travers les prières védiques et des extraits des textes sacrés. La pratique des mantras et leur compréhension profonde conduit à l'ouverture du cœur. Nous naviguerons dans ces textes sacrés pour vibrer au rythme de la langue, des mots, de la pulsation des phrases, pour ressentir les ondes du sanskrit sur le tapis.

Nous découvrons en particulier le célèbre mantra *om asato mā sad gamaya*, qui nous ouvre à la présence du Réel par lumière de la connaissance et nous guide vers l'immortalité. Puis nous étudierons l'hymne au guru, *gurustotram*.

Ces textes seront l'occasion d'évoquer le sanskrit et la philosophie védantique comme une initiation à la langue des dieux et aux mantras universels. Ils seront éclairés par des pratiques du yoga et de méditation qui viendront nourrir l'élévation de conscience. Ces pratiques permettront de vivre l'expérience d'être enveloppé par la conscience pour éveiller chaque cellule et molécule de tout notre être. Une conférence sur le *jñāna yoga* complétera la pratique en nourrissant la *buddhi*, l'intelligence de chacun.

C'est avec cette élévation de conscience que nous participons le dimanche aux cérémonies pour la fête de Śrī Sarada Devi.

### Le séminaire propose

- une approche simple de la langue et de sa prononciation
- une explication du sens à partir du texte sanskrit
- la pratique de ces mantras
- des pratiques de yoga et de méditation inspirées par les mantras étudiés
- la participation aux activités de l'ashram

Le séminaire est ouvert à tous que vous ayez ou non participé aux séminaires antérieurs, le programme est nouveau à chaque fois. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

*N'oubliez pas vos coussins de méditation, tapis de yoga...  
(disponibles à la boutique en cas d'oubli)*

## PROGRAMME INDICATIF

### tous les jours

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

8h00 Petit déjeuner

8h30 Karma yoga\*

12h00 Déjeuner

12h30 Karma yoga\*

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, épluches, nettoyage...)

### Programme spécifique au séminaire

#### Vendredi 9 décembre

- 17h Accueil des participants  
17h30 Mot de bienvenue par Swami Atmarupanada  
18h-18h45 Méditation et arati  
20h30 Chant des mantras et autres prières védiques

#### Samedi 10 décembre

- 7h20-7h50 Pratique de yoga : salutations au soleil + mantras  
9h15-10h45 Initiation au sanskrit par le mantra *om asato mā sad gamaya*, explications, chant, pratique de yoga et de méditation  
11h-11h45 Méditation avec Swami Atmarupananda  
14h30-15h30 Suite de l'étude sur *om asato mā sad gamaya*  
15h30-16h30 Le *gurustotram* (hymne au guru) : explications, chant, pratique de yoga et de méditation  
17h-18h Cours de philosophie : *JñānaYoga* par Swami Atmarupananda  
20h30 Lecture, questions/réponses avec Swami Atmarupananda

#### Dimanche 11 décembre

- 7h20-7h50 Pratique de yoga : salutations au soleil + mantras  
9h-10h15 Suite de l'étude du *gurustotram*  
10h30-12h Puja pour l'anniversaire de Śrī Sarada Devī animée par des chants spirituels  
14h -14h45 Partage / Questions / Bilan  
15h -16h Programme culturel pour l'anniversaire de Śrī Sarada Devī  
16h30 Fin de séminaire



## Bulletin d'inscription

Prières védiques dans la vibration du sanskrit  
10 et 11 décembre 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 16h.

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 :

copier-coller le lien dans votre navigateur

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

