

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.

*« 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

27 et 28 mai 2023

PRIÈRES VÉDIQUES dans la vibration du sanskrit

Le yoga, le sanskrit, la lumière et
les mantras

« Tu es la lumière, place en moi la lumière ! »

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 les prières védiques

Le yoga, le sanskrit, la lumière et les mantras
« Tu es la lumière, place en moi la lumière ! »

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 mantras de paix et d'autres textes pour faire grandir notre paix intérieure : le sanskrit éclairé par la pratique du yoga. Cette initiation à la langue des dieux vous fera découvrir des mantras universels. Le week-end s'ouvrira par l'étude et le chant des mantras de guérison et de paix suivi d'une pratique inspirée de ce mantra.

La pratique des mantras et leur compréhension profonde conduit à l'ouverture du cœur. Nous commençons avec le mantra *om asato mā sad gamaya* par lequel nous demandons à connaître le Réel, la lumière et l'immortalité. Nous poursuivons avec le mantra de la lumière infinie *om tejo 'si*. Nous abordons également quelques versets choisis de la *Mahānārāyaṇa upaniṣad* sur la lumière, et de la *Bhagavad Gītā*. Nous naviguons 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.

Au cours de ce week-end un Yoga Nidra viendra nourrir l'élévation de conscience. Ce yoga nidra, inspiré par les textes sacrés que sont les *Upaniṣad* permettra une autre expérience, celle d'être enveloppé par la conscience pour éveiller chaque cellule et molécule de tout notre être.

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 26 mai

- 17h Accueil des participants
18h-18h45 Méditation et arati
20h30 Questions/réponses et/ou chant des mantras et autres prières védiques

Samedi 27 mai

- 7h20-7h50 Pratique de yoga : salutations au soleil + mantras
9h15-10h45 Le mantra *om asato mā sad gamaya* : explications, chant, pratique de yoga et de méditation
11h-11h45 Méditation guidée
14h30-16h30 Le mantra *om tejo 'si* : explications, chant, pratique de yoga et de méditation
17h-18h Cours de philosophie
20h30 Lecture - Questions/réponses

Dimanche 28 mai

- 7h20-7h50 Pratique de yoga : salutations au soleil + mantras
9h-10h15 Suite de l'étude de mantra ou d'un passage de la *Bhagavad Gītā*
10h30-12h Pūjā avec chant du mantra *om aiṃ hrīm klīm cāmundāyai vicce*
14h -14h45 Partage / Questions / Bilan
15h -16h Conférence « *Jyotis*, la lumière selon les *upaniṣad* » par Yogīndra
16h30 Fin de séminaire

Bulletin d'inscription

Prières védiques dans la vibration du sanskrit
27 et 28 mai 2023

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>

