

Jacques Vigne, Vigyānānand

Médecin psychiatre, il a consacré au moins la moitié de sa vie à séjourner dans les Himalayas suivant ainsi l'exemple de son maître Swami Vijyānānanda dans la tradition de Ma Anandamayi et de la moniale bouddhiste Tenzin Palmo. Il est autant chercheur que contemplatif. Les conférences qu'il propose sont au carrefour des traditions de l'Inde et des sciences cognitives modernes en apportant des explications précises sur les liens entre ces traditions et les découvertes récentes en psychologie et en neurologie. Les méditations qu'il anime sont solidement fondées sur la tradition, et conduisent les participants à en vivre les effets dans tout le système psychophysique



Martine Texier, Paramesvari

Formatrice en yoga, yoga nidra védique, yoga kriya védique et Yoga Maternité Naissance à l'Université de l'Homme. Elle a suivi avec joie l'enseignement de Swami Veetamohananda depuis 2013. Depuis plus de 40 ans, elle est animée par la joie de la transmission et par une recherche renouvelée pour rendre les outils du yoga encore plus performants et plus adaptés au monde d'aujourd'hui. Son enseignement est un partage qui vient du plus profond de son être et qui s'appuie sur une pédagogie en évolution. Formatrice pendant trente-deux ans et directrice pendant six ans à l'école de yoga d'Évian. Directrice de l'école EVE yoga Maternité Naissance à Évian pendant quinze ans.



Jacques Bancelin, Yogīndra

Enseignant de yoga depuis 15 ans et formateur en yoga. Après une formation d'ingénieur, il a exercé des responsabilités managériales en entreprise pendant 35 ans et il a découvert le yoga à l'âge de 30 ans qui, plus tard, est devenu son chemin de spiritualité. Pendant de nombreuses années il a approfondi 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 Rāmakrishna de Gretz où il a suivi assidûment l'enseignement de Swami Veetamohananda. Son intérêt pour le yoga et le vedānta, l'a amené à étudier le sanskrit pour traduire et mieux comprendre les textes fondamentaux. Il a également étudié et il pratique les rites védiques et le chant des mantras usuels. C'est avec passion qu'il s'attache maintenant à transmettre ce qu'il a reçu.



Tarif : 180 €

Pension complète, chambres avec sanitaires à l'étage, draps et serviettes fournis.

Accueil la veille au soir à partir de 17h

Fin de stage le vendredi 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 pass sanitaire est obligatoire
et le respect des gestes barrières est demandé à
l'ensemble des participants.*

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.



du 3 au 5 novembre 2021

YOGA Intégral Vedānta et émotions

Approche non-duelle, dévotionnelle
et bouddhiste des émotions

avec

Jacques Vigne, Vigyānānand
Martine Texier, Paramesvari
Jacques Bancelin, Yogīndra



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

YOGA Intégral Vedānta et émotions

Le yoga intégral est l'intégration des quatre yogas dans notre vie et dans notre pratique : yoga de l'action (karma yoga), yoga de l'amour (bhakti yoga), yoga de la concentration (rāja yoga) yoga de la connaissance (jñāna yoga). Ces quatre yogas intégrés dans notre vie quotidienne nous donnent accès au-delà du « moi égoïste », à la connaissance de la Réalité l'impérissable brahman qui est l'Infini, la Source de tout.

Approche non-duelle des émotions

Le causes des souffrances (en sanskrit kleśa) génèrent des émotions (jalousie, colère, etc...). C'est ce qui bloque le mental et nous verrouille comme une clé (en latin clavis), enfermés dans avidya, l'ignorance ou le manque de vision. Au contraire, le dharma, c'est ce qui régule et rend cohérent. Et la pratique c'est la méditation : « Médite sur ta vraie nature ».

Approche dévotionnelle des émotions

« Quand vous êtes en colère, dirigez la colère vers le Divin ». La bhakti, pratique de la dévotion, nettoie les kleśa. Avec la vibration des mantras, elle nous relie à la source infinie et « cuit » les émotions, elle exorcise les peurs, y compris la peur de soi-même.

Approche bouddhiste des émotions

La moniale bouddhiste Tenzin Palmo enseigne que : « L'essence de la pratique c'est la non-distraction » et que le rituel est important dans cette pratique de non-distraction. Ce qui purifie c'est de laisser couler la « rivière » de la compassion.

Le yoga intégral dans la pratique dans la vie quotidienne

Dans la vie nous devons agir, mais sans être emportés par nos émotions telles que le désir, la passion et la colère, engendrées par l'avidité. Ne succombons pas au piège que Kṛṣṇa nous signale dans la Bhagavad Gītā : « Triple est la porte de cet enfer destructeur de soi-même : la passion (kāma), la colère (krodha) et la convoitise (lobha). Aussi, on doit renoncer à elles trois » (BG 16 – 21). Dans l'union de l'intelligence (développée par le jñāna yoga) et du cœur (le bhakti yoga), dénué de « moi » égoïste, le rāja yoga conduit à l'action juste, le karma yoga, c'est l'amour qui s'exprime, c'est-à-dire la force de vie.

Jacques Bancelin et Martine Texier s'inspireront des propositions faites par Jacques Vigne pour animer des séances de pratique de yoga : postures, prāṇāyāma, méditation et yoga nidra.

Les séminaires de yoga intégral sont ouverts à toute personne en recherche de la vie juste en quête de soi. Les journées alterneront des temps de réflexion, des temps de silence et de méditation, des temps de pratique de yoga védique, de chant de mantras, de conférences. La participation à la vie de l'ashram et le karma yoga font partie du week-end.

PROGRAMME INDICATIF

tous les jours

6h Office du matin (méditation, chants de mantra, lecture d'enseignements)

7h15 Hatha yoga

8h00 Petit déjeuner

8h30 Karma yoga*

9h30 Pratique de yoga

12h00 Déjeuner

12h30 Karma yoga*

13h30 Repos

14h30 Pratique de yoga

16h30 Pause thé

18h-19h Office du soir (méditation silencieuse et chants)

19h30 Dîner

20h00 Karma yoga*

* Aide aux tâches de l'ashram

Mardi 2 novembre

18h Accueil des participants

20h30 Programme du soir

Mercredi 3 novembre

9h30-11h30 Jacques Vigne : *approche non-duelle, dévotionnelle et bouddhiste des émotions*

14h30-16h30 Pratique avec Paramesvari et Yogindra

17h-18h Yoga nidra
20h30 Mantra Yoga

Jeudi 4 novembre : FÊTE DE KĀLĪ

9h30-11h30 Jacques Vigne : *approche non-duelle, dévotionnelle et bouddhiste des émotions*

14h30-16h30 Pratique avec Paramesvari et Yogindra

17h-18h Yoga nidra
18h Arati
19h-20h30 Puja spéciale dédiée à Kālī
20h30 Repas de fête

Vendredi 5 novembre

9h30-11h30 Jacques Vigne : *approche non-duelle, dévotionnelle et bouddhiste des émotions*

15h-16h Partage et fin de stage

Bulletin d'inscription Yoga Intégral

NOM
Prénom
Adresse
CP Ville
Pays
Téléphone
Mail

Tarifs séminaire : 180€ en interne

Accueil la veille au soir à partir de 17h.
Fin de stage le dimanche à 16h30.

☐ 3-5 novembre 2021

☐ Je joins mon chèque d'acompte de 50% soit 90 €
à l'ordre du CVR

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

Le passe sanitaire est obligatoire.
Les gestes barrières restent en vigueur.

N'oubliez pas votre tapis et votre coussin.

Renvoyez votre bulletin et le règlement au CVR

64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

