

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.

Pass sanitaire ou vaccinal obligatoire selon la réglementation en vigueur à ce moment. Le respect des gestes barrières est demandé à l'ensemble des participants : port du masque (ne les oubliez pas), utilisation du gel hydroalcoolique, distanciation...

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 23 au 25 février 2022

YOGA Intégral

La pratique de l'attention

Une approche contemporaine inspirée
du bouddhisme et du vedānta

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

La pratique de l'attention

Une approche contemporaine inspirée du bouddhisme et du vedānta

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.

L'attention, notre fortune la meilleure

Développer l'attention est essentiel sur le chemin spirituel. Nous avons tendance à négliger l'attention car le mental est continuellement attiré vers l'extérieur. Nous prenons l'habitude d'occuper le mental sans vraiment chercher à développer volontairement des activités tournées vers les autres ou vers nous-mêmes. Nous gagnons un temps précieux à agir pour nous « occuper » ou pour « occuper » les autres, personnes âgées ou enfants. Pourtant l'attention est en elle-même une activité disponible et riche pour élever la conscience.

Le Bouddha enseignait aux moines que leur véritable héritage était l'attention, un véritable bien, qu'ils avaient reçu de leurs pères. Nous confions trop souvent notre vie intérieure à la bonne fortune, à la chance, alors que la meilleure des fortunes, c'est l'attention. Dans une Upaniṣad, il est dit que l'inattention est pire que la mort, c'était une phrase que Swami Vijayānanda aimait citer. Avec un peu de réflexion, nous voyons bien que l'attention est essentielle à la pratique des vertus, puisqu'il nous faut comprendre nos défauts pour nous améliorer, et comprendre le fonctionnement des autres pour agir envers eux avec une vraie bienveillance.

Cette qualité qui se cache derrière toutes les vertus sans se mettre en avant est un moteur qui ne se manifeste que si nous y faisons appel. Pourtant peu nombreuses sont les traditions spirituelles, religieuses ou psychologiques occidentales, où l'attention soit considérée comme un sujet en soi. Le védānta, le yoga et la méditation bouddhiste ont développé des pratiques spécifiques.

Jacques Vigne nous guidera sur ces outils. En plus de ses 46 ans de pratique de la méditation, il vient de faire la préface et de réviser la traduction française d'un livre clé sur le sujet « La révolution de l'attention », de B. Alan Wallace, à paraître en mai prochain aux éditions du Relié.

Jacques Bancelin et Martine Texier s'inspirent 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, lectures

7h15	Hatha yoga
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, épiliches, nettoyage...)

Mardi 22 février

18h	Accueil des participants
20h30	Programme du soir

Mercredi 23 février

9h30-11h30	Jacques Vigne : L'attention, explications et pratique (1)
14h30-16h30	Pratique avec Paramesvari et Yogîndra
17h-18h	Yoga nidra
20h30	Mantra Yoga

Jeudi 24 février

9h30-11h30	Pratique avec Paramesvari et Yogîndra
14h30-16h30	Jacques Vigne : L'attention, explications et pratique (2)
17h-18h	Yoga nidra
20h30	Questions-réponses avec Jacques Vigne

Vendredi 25 février

9h30-11h30	Jacques Vigne : L'attention, explications et pratique (3)
14h30-15h30	Pratique avec Paramesvari et Yogîndra
15h30-16h	Partage et fin de stage

Bulletin d'inscription

Yoga Intégral

23 au 25 février 2022

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays

Téléphone

Mail

Tarif séminaire : 180€

Accueil la veille au soir à partir de 17h.

Fin de stage le dimanche à 16h.

☐ Je joins mon chèque soit 180 € à l'ordre du CVR

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

Pass sanitaire ou vaccinal obligatoire, selon la réglementation en vigueur. Les gestes barrières restent d'usage.

N'oubliez pas votre tapis et votre coussin.

Renvoyez votre bulletin et le règlement au CVR
64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

