

Centre Védantique Ramakrishna

INSTITUT DE RECHERCHE ET DE PRATIQUE DE YOGA VÉDIQUE



tasmād yogī bhava-arjuna
deviens donc un yogi, ô Arjuna
Kṛṣṇa, Bhagavad Gītā (6-46)

INTRODUCTION



L'Institut de Recherche et de Pratique de Yoga Védique a été créé en 2018 par Swami Veetamohananda au sein de l'Université de l'Homme. Il concrétisait ainsi ce qui avait été préparé par ses deux prédécesseurs en tant que directeurs spirituels du CVR, dans la lignée des enseignements de Swami Vivekânanda.

Swami Atmarupananda, actuel Président et Directeur spirituel du CVR, marque sa volonté forte de poursuivre et amplifier ce cycle de formation en l'inscrivant comme un élément marquant de l'engagement et de l'originalité du CVR au service des personnes qui suivent un chemin spirituel.

Pourquoi cette appellation Yoga védique ? Voici la réponse de Swami Atmarupananda :

“ Parce que les racines du yoga sont visibles dans la tradition védique. Cependant, au fil des millénaires, ce lien védique originel a été occulté, le yoga devenant une philosophie distincte, au détriment de la tradition du yoga. À l'époque moderne, la compréhension du yoga est devenue beaucoup plus limitée dans l'esprit populaire, de sorte qu'il est maintenant utilisé pour désigner un système de culture physique. Cet institut cherche à faire revivre le sens originel du yoga, dans lequel le corps, l'esprit, les émotions et la volonté sont cultivés dans la poursuite de la réalisation spirituelle. L'étude des écritures, la méditation, la pratique des mantras et le perfectionnement éthique sont inclus dans la pratique des asanas, et les valeurs humaines les plus élevées de vérité, de bonté et de beauté sont les lumières directrices. ”

Cette recherche d'une vision universelle dans la pratique du yoga est ouverte à tous les chercheurs qui ont la volonté de partager le plus largement possible les diverses visions du yoga et pour aller vers une vision commune, celle du Yoga Universel. Elle a pour ambition de mettre en dynamique cette réflexion et de la partager largement dans un esprit d'ouverture.

LE YOGA VÉDIQUE

Tous "les yogas" ont la même origine, c'est "le Yoga".

Le mot yoga est à prendre au sens propre et originel : union. Union du corps et de l'esprit, union de la théorie et de la pratique, union avec soi-même, union avec les autres, union avec la nature, union des traditions occidentales et orientales, union avec la Source universelle.

L'enseignement, que délivrent les Védas, a été développé dans les upaniṣad puis dans d'autres textes, en particulier le Yoga sūtra de Patañjali et la Bhagavad Gītā. Ces textes feront l'objet de sessions d'étude et d'approfondissement personnels pendant la formation. Le yoga n'est pas la répétition d'un yoga ancien. Il est la création permanente d'un yoga adapté à la société actuelle, aux besoins des gens de notre époque, dans un esprit perpétuellement innovant, un yoga qui est une traduction actuelle de ce que les anciens ont découvert.



Chaque année de nouveaux étudiants rejoignent le groupe pour un nouveau cycle de quatre ans. La présente brochure décrit en détail la formation pour tous ceux qui désirent débiter le programme de quatre ans en septembre 2023.

L'HOMME TOTAL SELON SWAMI VIVEKĀNANDA

La formation délivrée par l'Institut s'inspire de l'enseignement de Swami Vivekānanda pour qui le yogi est celui qui exprime l'excellence dans toutes les dimensions de sa personnalité. L'homme total est celui qui est capable de s'élever lui-même pour devenir un yogi. C'est ce qu'affirme Kṛṣṇa dans la Bhagavad Gītā (6-46) « tasmād yogī bhava-arjuna », « Deviens donc un yogi, ô Arjuna ».

Dans son enseignement Swami Vivekānanda considère que l'humanité doit progresser comme un tout. Le modèle qu'il propose pour la culture du monde est l'unité dans la diversité et non pas l'uniformité. Il explique que chaque individu doit s'élever vers l'idéal le plus haut, vers sa totalité et son excellence. Ce chemin commence là où chacun en est dans son développement.

Présentation :

L'Institut s'adresse à toute personne désireuse de s'engager pour poursuivre son chemin de transformation par le yoga. À l'issue de la formation, elle sera capable de transmettre le yoga à partir de son être profond. En effet la transmission nécessite que celui qui transmet ait acquis les principes du yoga au cours d'une formation complète, qu'il en ait fait l'expérience par lui-même en vivant sa formation comme une opportunité unique d'évolution.

Les participants s'engagent pour un cycle de formation exigeant sur quatre années pour vivre, par l'expérience, une transformation personnelle en profondeur. L'engagement est une donnée essentielle de cette formation ; il nécessite une décision ferme et clairement exprimée de chacun. Les étudiants de l'Institut sont des « ambassadeurs » de ce que le CVR est capable d'offrir de meilleur au monde contemporain.

En septembre 2022, en tant que Directeur spirituel de l'Institut, Swami Atmarupananda a remis les certificats aux sept chercheurs spirituels qui ont accompli le cycle complet de quatre années, et il s'appête à les remettre en 2023 à quatre autres chercheurs.

Le yoga est un guide pour que chacun fasse de son mieux pour réaliser son idéal personnel.

La formation soutient chacun dans ses efforts pour réaliser son idéal le plus élevé. Elle fait appel à une transformation de l'être vers ce qui est le meilleur pour guérir tous les maux de la vie. La base de cet enseignement repose sur la bonté qui réside en chacun. C'est le yoga qui fait l'être humain, en le rendant capable d'être fort physiquement, intellectuellement et spirituellement.

« La finalité et l'objectif de toute formation est d'aider l'homme à se développer. Nous n'avons qu'une méthode d'acquisition. De l'homme le moins évolué jusqu'au yogi le plus éclairé, tous doivent utiliser la méthode de la concentration. Il en est ainsi dans tous les cas, dans celui du professeur devant le tableau noir, des étudiants devant leurs livres, de tous ceux qui cherchent la connaissance ».

LE YOGA DU CŒUR

Le yoga ne peut développer toute son efficacité dans la vie qu'à condition que trois aspects essentiels soient réunis : le cœur, l'intelligence et leur unification.

C'est ce qui est désigné en sanskrit par : *viśva bhāva aikya yoga*. *Viśva* signifie l'univers, l'univers entier qui, par définition est unifié. *Bhāva* c'est le cœur. Le but de ce yoga est *aikya*, l'unification du cœur et de l'intelligence.



La pratique du yoga du cœur fait entrer dans la profondeur de l'être et permet à la personnalité de s'exprimer comme beauté et comme amour. Cette force d'amour s'exprime alors comme l'intelligence qui donne la connaissance de notre véritable nature et qui nous guide dans la vie en demeurant ouvert à toutes les possibilités pour progresser, nous améliorer, partager avec tous les autres et transmettre.

INSTITUT DE RECHERCHE ET DE PRATIQUE DE YOGA VÉDIQUE
FORMATION DÉLIVRÉE

DÉROULEMENT

La formation se déroule en résidentiel au CVR, en 4 ans avec :

- un week-end par mois de septembre à juin (du vendredi 17h30 au dimanche 16h30)
- un séminaire de quatre jours en juillet
- deux week-ends supplémentaires sont à choisir par l'étudiant dans le programme de l'Université de l'Homme du CVR

Soit 12 week-ends (dont 2 hors Institut) et 1 rencontre de 4 jours par an.

Toutes les pratiques de l'ashram font partie de la formation : méditations, chants, lectures, offices du matin et du soir, pratique de mantras, conférences, karma yoga, etc...

PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

L'objectif de la formation est de former des hommes et des femmes, dans leur personnalité idéale et totale, des yogis qui pourront transmettre au monde actuel le yoga dans toutes ses dimensions.

Cette formation s'adresse à toutes celles et ceux qui désirent s'engager pleinement dans le yoga pour se transformer eux-mêmes et contribuer à la transformation des autres, qu'ils soient déjà enseignants de yoga ou simples pratiquants. Seule compte la motivation concrétisée par l'engagement ferme de participer pendant quatre ans à toutes les rencontres.

INSCRIPTION

Toute personne intéressée par cette formation et désireuse de s'inscrire dans cette démarche de quatre années, adressera sa demande par courriel au Centre Védantique. Un entretien avec les guides qui animent les séances de pratique, lui sera alors proposé, de préférence sur place au CVR ou à défaut en visio.

A l'issue de l'entretien le candidat rédigera une lettre de motivation précisant son expérience en yoga et tout vécu qu'il jugera utile de partager. Les dossiers de candidature seront examinés personnellement par Swami Atmarupananda qui recevra alors chaque candidat individuellement avant décision d'admission.

WEEK-ENDS DE DÉCOUVERTE

Les week-ends des 10 - 11 juin 2023 et 16 - 17 septembre 2023 sont ouverts sur inscription à toute personne qui souhaite découvrir l'Institut avant de s'engager définitivement.

Par ailleurs, toute l'année, les week-ends de l'Institut, sont accessibles aux personnes désireuses de découvrir le type de formation pratiquée, sur inscription et sous réserve de la validation préalable par les enseignants.

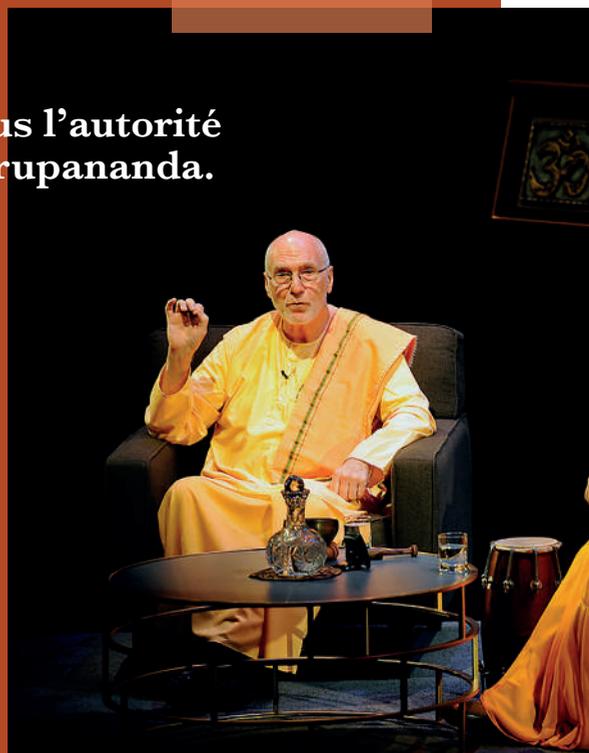
ENSEIGNANTS

La formation est placée sous l'autorité spirituelle de Swami Atmarupananda.

Les enseignants sont plus des guides que des enseignants au sens classique du terme car l'Institut est aussi pour eux une contribution importante à leur recherche personnelle.

Les guides sont présents à tous les week-ends et au stage d'été pour accompagner les chercheurs de manière collective et individuelle. Ils sont chargés de donner les explications sur le yoga védique, de guider les pratiques et de conduire peu à peu les étudiants à proposer eux-mêmes de courtes séances qu'ils auront l'occasion de présenter à un public.

D'autres intervenants sont invités : Swamis ou représentants de diverses religions en visite au CVR, intervenants de l'Université de l'Homme, conférenciers sur tout domaine spirituel ou philosophique, professeurs de yoga de diverses écoles, etc...

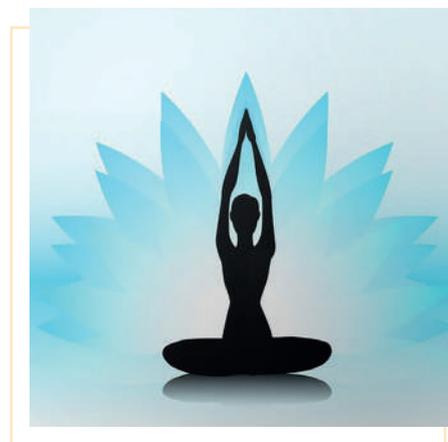


PROGRAMME DE LA FORMATION (DÉTAIL EN ANNEXE)

Cette formation de yoga védique est originale car les élèves eux-mêmes participent à la recherche par leur propre découverte de l'effet des postures, des mantras, du prāṇāyāma, de la méditation, etc... sur le système psycho-physique. Cette expérience se concrétise par la rédaction d'un rapport de fin d'année et par le choix d'un sujet de mémoire de fin d'étude.

Les disciplines suivantes seront notamment étudiées (voir annexe) :

- Pratique de yoga védique
- Yoga nidra védique
- La conscience du corps, conscience de soi par le toucher
- Philosophie védique
- Philosophie occidentale
- Chant védique
- Sanskrit
- ...



De plus, pour approfondir leur recherche et découvrir de nouveaux champs d'application, les étudiants doivent choisir deux week-ends supplémentaires parmi tous ceux proposés par l'Université de l'Homme :

- Yoga du chant
- Initiation au sanskrit et aux Prières védiques
- Sanskrit
- Yoga Nidra
- Yoga Intégral
- Yoga védique
- Karma Yoga
- Retraite avec participation aux activités de l'ashram

INTÉGRATION PROFONDE DANS LA VIE DE L'ASHRAM

Outre ces thèmes imposés, les étudiants sont invités à venir à l'ashram aussi souvent qu'il leur est possible de façon à apporter leur savoir-faire et leur enthousiasme à la collectivité. Ils ont la possibilité de réaliser en autonomie des travaux divers tels que : réalisation et gestion de la bibliothèque du centre, yoga des vaches, yoga des abeilles ; mais aussi de faire profiter la collectivité des résidents et des dévots de leurs connaissances personnelles : massages, chant, accompagnement à l'harmonium, etc...

TRAVAIL ET SUIVI INDIVIDUEL

Entre deux week-ends les étudiants doivent travailler par eux-mêmes sur les textes qui ont été proposés et donner leur propre interprétation sous la forme d'une réflexion personnelle. Pour illustrer l'enseignement ils proposeront des pratiques de tout type en faisant appel à leur créativité sur le fond et la forme.

Ils produiront en fin de chaque année un document décrivant leur expérience personnelle vécue par rapport aux axes de recherche de l'année.

Les étudiants de l'Institut bénéficient de la part des guides, selon leur besoin et à leur demande personnelle, d'un suivi individuel pour toute question concernant la compréhension des textes étudiés, leur progression personnelle, leur proposition de séances, et tout sujet de nature spirituelle. Ils sont également accompagnés pour la rédaction de leur travail de recherche annuelle et la rédaction du mémoire de fin de la quatrième année.

ASSIDUITÉ

Les étudiants de l'Institut prennent l'engagement formel de mener leur formation jusqu'au bout des quatre années en participant à tous les week-ends dans leur intégralité.

Tout week-end ou tout stage manqué devra être remplacé par un week-end ou une semaine de l'Université de l'Homme après entretien avec les guides.

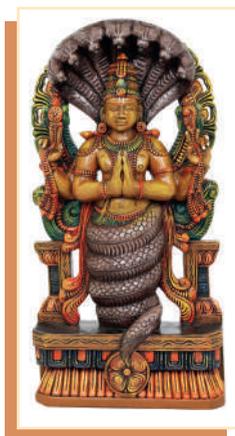
CERTIFICAT

La formation donne lieu à remise d'un certificat aux chercheurs en fin de quatrième année après remises de documents écrits, présentation de pratiques à partir de la troisième année et écriture d'un mémoire en quatrième année.

Pour obtenir le certificat, il est nécessaire :

- d'avoir suivi les dix week-ends et le séjour d'été pendant chacune des 4 années
- d'avoir participé en plus à deux week-ends de l'Université de l'Homme chaque année
- d'avoir remis chacune des 3 premières années un texte décrivant le travail de recherche
- d'avoir présenté des séances de pratique de yoga védique devant leurs collègues et les guides
- de rédiger un mémoire de fin de 4ème année

Le certificat est remis par Swami Atmarupananda lors du week-end de septembre qui suit la fin de la formation.



COÛT DE LA FORMATION

Pour une année, enseignement et hébergement en interne tout compris (chambre double, draps et serviettes fournis), le coût est de :

- 10 week-ends à 140€
- 4 jours à 280€
- 2 week-ends supplémentaires à 140€

Soit un total de 1960€

DÉROULEMENT TYPE D'UN WEEK-END

	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h00 à 7h15		Méditation, chant, lectures	Méditation, chant, lectures
7h20 à 8h50		Pratique de Yoga	Pratique de Yoga
9h15 à 12h00		9h15 à 10h45 : Pratique de yoga, méditation, yoga nidra,...	9h15 à 10h15 : Pratique de yoga, méditation, yoga nidra,...
		11h00 à 11h45 : Méditation guidée par Swami Atmarupananda	10h30 à 12h : Puja et récitation du mantra dans la chapelle
14h00 à 15h00		Pratique : yoga, méditation, yoga nidra,...	Bilan du week-end
15h00 à 16h00			Conférence publique du dimanche
17h00 à 18h00	17h30 : Accueil avec Swami Atmarupananda	Cours de philosophie avec Swami Atmarupananda	
18h00 à 18h45	Méditation, arati et chant	Méditation, arati et chant	
20h30 à 21h30	Lecture des entretiens de Ramakrishna ou ateliers particuliers	Questions/Réponses avec Swami Atmarupananda	

PLANNING 2023 - 2024

Week-ends (début le vendredi à 17h30) :

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 1 • 16 - 17 septembre 2023
(+ week-end découverte) | 6 • 10 - 11 février 2024 | 1 • 11 - 14 juillet 2024 |
| 2 • 14 - 15 octobre 2023 | 7 • 9 - 10 mars 2024 | |
| 3 • 18 - 19 novembre 2023 | 8 • 6 - 7 avril 2024 | |
| 4 • 16 - 17 décembre 2023 | 9 • 25 - 26 mai 2024 | |
| 5 • 13 - 14 janvier 2024 | 10 • 15 - 16 juin 2024
(+ week-end découverte) | |

DIRECTEUR SPIRITUEL



Swami Atmarupananda

Né en Amérique, Swami Atmarupananda a découvert la tradition du Vedānta lors d'un échange d'étudiants en Suède, et a développé ce qui est devenu une fascination et un dévouement de toute une vie. En 1969 il a rejoint la branche de Chicago de l'Ordre Râmakrishna de l'Inde en tant que moine.

Il a été initié par le dixième président de l'Ordre Râmakrishna, Swami Vireswarananda, et il a ensuite passé de nombreuses années en Inde à suivre une formation monastique, scientifique et spirituelle.

Il s'est engagé dans diverses œuvres pionnières, notamment la fondation du Centre de San Diego, la Retraite Vivekânanda dans le nord de l'État de New York et le Centre Vedanta Work à Porto Rico. Pendant de nombreuses années, il a voyagé dans divers pays du monde pour donner des conférences, pour animer des retraites en anglais

et en espagnol, pour s'engager dans un dialogue inter-spirituel et pour participer à des conférences consacrées à la recherche d'une nouvelle base spirituelle pour le développement économique et social.

De 2012 à la fin de 2017, il a été affecté au siège de l'Ordre près de Calcutta, en Inde. De là, il a été nommé ministre résident de la Vedanta Society du Grand Houston, aux États-Unis. Plus récemment, en avril 2022, il a été nommé au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz en tant que président et directeur spirituel.

GUIDES

Géraldine Farion - Janaki

C'est une rencontre qui lui fait changer radicalement de vie et la fait rentrer en ostéopathie il y a 20 ans. Elle ferme son agence de représentation d'artistes et reprends ses études : ostéopathie et kinésiologie. Elle ouvre son cabinet en 2005 et transmet le yoga depuis 15 ans, en le pratiquant depuis plus de 20 ans, tant en cours collectifs, qu'individuels ou en ateliers.

Ce sont dès lors l'ostéopathie et le yoga qui l'animent mais en allant au-delà : la pratique du soin par le toucher avec le cœur. Elle accompagne chacun pour qu'il puisse révéler son potentiel comme cela a été possible pour elle.



Elle poursuit sa recherche et enrichit sa pratique au fil des expériences et des rencontres. Elle utilise aujourd'hui le son de sa voix, le tambour et le bol de cristal dans sa pratique : tout est vibration.

La rencontre décisive avec Swami Veetamohananda lui permet d'assumer pleinement son engagement spirituel et de le vivre totalement au quotidien.

Jacques Bancelin – Yogîndra



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 Râmakrishna 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.

ANNEXE

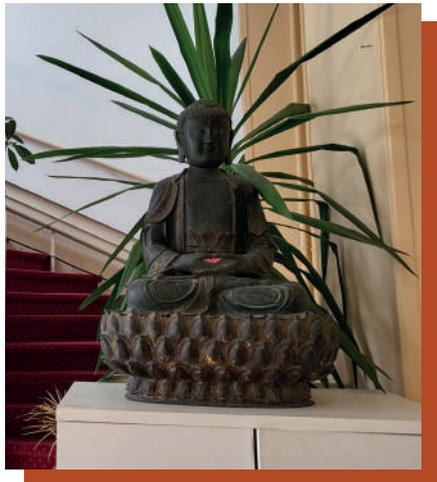
PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

1. La pratique du yoga védique

Le yoga védique est basé sur deux principes essentiels :

a. La reliance au Soi et à l'infini

Quand l'âme individuelle est unie avec le Soi infini, elle fait l'expérience de la félicité. Selon la Chândogya Upaniṣad : « nālpamasti sukham, bhūmaiva sukham », « le bonheur n'est pas dans le fini, c'est seulement dans l'infini qu'on trouve le bonheur » ; c'est ce qu'ont réalisé les sages védiques. C'est par la pratique du yoga que l'on peut atteindre cette réalité, l'Infini ou l'Absolu. Le corps est un instrument important pour être en bonne condition pour développer la force du Soi, « ātman śakti ». Puis la pratique du « dhyāna yoga » développe en nous la force de vie pour nous connecter au Soi, à la force infinie qui est l'amour pur.



b. La pratique et l'expérience personnelle dans la pratique

Le yoga sūtra de Patañjali nous dit (sūtra 1 du chapitre 2) : « tapaḥ svādhyāya īśvarapraṇidhānāni kriya yogaḥ ». Tapas (l'austérité), svādhyāya (l'étude de soi-même), īśvarapraṇidhāna (la dévotion à Īśvara), c'est le kriya yoga, le yoga de l'action dans la vie quotidienne.

Dans ce yoga chaque acte est connecté à la réalité qu'on appelle le Suprême ou l'Infini. Chaque posture est vécue comme un accès à la dimension spirituelle car il n'y a plus « quelqu'un » qui vit la posture, c'est l'Infini qui se manifeste dans la posture. Alors la vibration très élevée de la pure conscience transforme la matière même qui devient divinisée.

L'intégration de la personnalité se réalise en trois phases, la purification, l'élévation de conscience et la divinisation :

- la purification grâce à des mantras spécifiques pour la pratique des āsana
- un processus d'élévation de conscience en passant par l'expérience des 5 éléments cosmiques, terre, eau, feu, air, espace, purifiés par les mantras
- la divinisation est l'expérience qui en résulte, elle est vécue dans la pratique par la prise de conscience des ondes émanant de l'infini qui mettent en vibration toutes les cellules du corps.

2. Le yoga nidra védique

Le yoga nidra védique c'est faire l'expérience d'un état dans lequel nous ne sommes plus conscients des indriya et de tous les « ismes », pour être l'ego connecté uniquement à la pure conscience. Les organes des sens sont en sommeil, seule l'âme, ou le Soi, sont actifs dans la conscience. Il se pratique en 4 étapes :

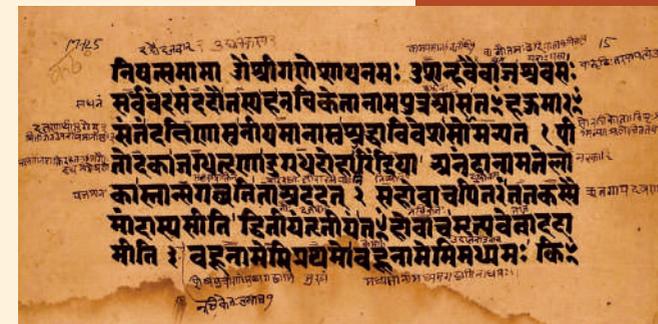
- a. la purification par une invocation nous ouvre à l'infini
- b. la concentration (dhāraṇā) sur la pure conscience évoquée par une visualisation (la lumière, le ciel bleu, etc...) élargit la conscience à l'infini sans faire appel aux organes des sens qui restent en sommeil.
- c. la rotation de conscience fait vibrer le mantra pour que chaque partie du corps reste connecté à la pure conscience
- d. la visualisation propose de faire l'expérience d'une ou plusieurs des qualités de l'infini par des chemins très variés et d'une richesse inouïe.



3. La philosophie védique

Les principaux textes védantiques seront étudiés et mis en pratique, notamment :

- la Bhagavad Gītā, la science de la vie
- les upaniṣad, notamment la Kāṭha upaniṣad
- le Yoga sūtra de Patañjali
- le Vivekacūḍāmaṇi ou d'autres textes de Śaṅkarācārya
- le 4 yogas selon Les yogas pratiques et
- le Jñāna yoga de Swami Vivekānanda
- les grandes épopées, les purāṇa



4. La conscience du corps, conscience de soi par le toucher

Apprendre à toucher avec les mains, pour toucher avec le cœur, et ensuite dépasser les mains pour toucher avec son Soi. Dans une relation d'échange se relier au Soi de l'autre et aller avec lui là où il se permettra d'aller en n'étant qu'un point d'appui pour permettre à soi-même et à l'autre de se réaliser dans son plein potentiel. La pratique comportera plusieurs volets :

- La rencontre du corps par le toucher de la main et le toucher subtil du cœur :
 - rencontrer son toucher et le recevoir avec humilité et délicatesse absolues
 - rencontrer les différents corps : physique, énergétique, émotionnel et mental
 - s'appuyer sur ses guides que sont les figures archétypales pour pouvoir s'appuyer sur elles dans les moments difficiles
 - percevoir les contractions physiques, énergétiques, émotionnelles, mentales, les siennes et celles de l'autre dans un travail en binôme
 - permettre la libération et la remise en mouvement du corps dans toutes ses composantes et donc libérer son plein potentiel, seul et dans un travail en binôme

- Le rêve éveillé pour nettoyer profondément le psychisme, élargir son champ de conscience en développant ses facultés créatrices et avoir accès à son plein potentiel.



- Le travail avec les sons : le bol de cristal, le tambour, sa propre voix pour explorer les vibrations en soi et en l'autre.

Chacun pourra percevoir combien le son est porteur de libération, car il clarifie les champs énergétiques et stabilise nos différents corps jusqu'au plus profond de nos cellules.

5. La philosophie occidentale

Ce n'est pas pour elle-même que la philosophie occidentale sera étudiée dans le cadre de la formation védique de yoga : elle sera étudiée pour mieux comprendre la philosophie du yoga.

Des notions comme la conscience, la réalité, la matière et l'esprit, la nature, ont, dans la philosophie du yoga, des significations qui pourraient devenir confuses si on ignorait l'histoire proprement occidentale de ces notions.

Par exemple, les divisions des facultés de l'esprit dans la philosophie du yoga (buddhi, citta, manas, etc.) ne sont pas identiques à celles qui apparaissent évidentes à la philosophie occidentale (conscience, raison, volonté, etc.). Par exemple encore, la philosophie occidentale accorde une valeur à la subjectivité, à la liberté et à l'histoire qui est sans équivalent dans la philosophie du yoga : il sera intéressant de comprendre pourquoi.

6. Le chant védique

La pratique du chant fait partie intégrante de la spiritualité védique.

Des séquences de travail sur les prières universelles, les prières personnelles et les mantras, sont des moments clés de cette formation pour que chacun vive l'élévation de conscience et en ressente les effets sur le système psycho-physique.



7. Le sanskrit

La pratique des mantras sera nettement amplifiée par l'apprentissage des bases du sanskrit, afin de lire plus facilement les mantras et les prières védiques qui sont utilisées dans les pratiques de yoga ou de chant et d'en comprendre le sens.

CONTACT

Centre Védantique Ramakrishna - Paris



www.centre-vedantique.fr
contact@centre-vedantique.fr

64 bd Victor Hugo - 77220 Gretz -Armainvilliers
01 64 07 03 11