



CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

Journée internationale du yoga

18 juin 2022

Gratuit
ouvert à
tous

Venez célébrer le yoga de 9h à 21h30



Soirée kirtan à 20h



Ambassade de l'Inde
Paris, France



Programme des ateliers

	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4
9h – 10h	Méditation guidée avec Swami Atmarupananda			
10h30 – 12h	Yogindra yoga védique - l'immortalité ici et maintenant	Prema éveiller la voix-voie intérieure	-	-
Repas 12h - 14h				
14h – 15h30	Rencontre autour du Yoga en présence de son excellence l'ambassadeur de l'Inde M. Jawed Ashraf, de Swami Atmarupananda, président du CVR, et de l'ensemble des professeurs de yoga			
15h30 – 16h45	Julie yoga et expression dansée	Janaki yoga et vibration le son dans la posture	Délia yoga pour l'été	Françoise passer d'un rythme effréné à la saveur de l'instant
17h – 18h15	Danielle pratique de yoga pour la paix en soi et autour de soi	Christine hatha yoga holistique en pleine conscience	Mathieu kriya yoga coaxial	Dr Rajalakshmi C. Ayurveda : Covid 19, allergies, stress... et si on en sortait vite et bien ?
18h30 – 19h45	Marie-Pierre pratique de hatha yoga	Lynne donner – recevoir – équilibrer – relâcher – unifier	Viveka yoga du chant	-
Repas 19h - 20h				
20h30 – 21h30	Soirée Kirtans			



A l'occasion de la
Journée Internationale du Yoga,
le Centre Védantique Ramakrishna
vous propose

UNE JOURNÉE DE RENCONTRE AUTOUR DU YOGA

*avec des professeurs de différentes
traditions*

Vous pourrez

- *pratiquer avec eux*
- *visiter la boutique du centre*
- *rencontrer des intervenants sur des stands*
- *manger indien...*

Repas sur place : 12,5€

(pique-nique non autorisé)

Possibilité de dormir sur réservation : 42,50€

contact@centre-vedantique.fr

www.centre-vedantique.fr

Sommaire



Programme des ateliers	P2
Présentation de la journée	P3

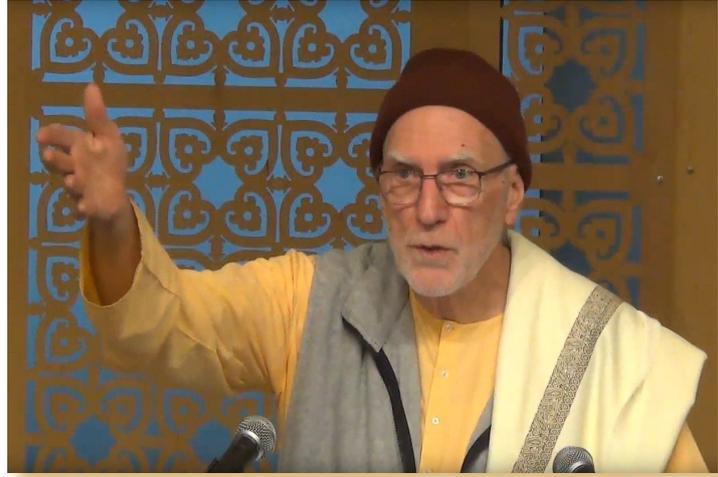
Les intervenants

Swami Atmarupananda	P5
Méditation guidée	P6-7
Lynne Burney	P8
Marie-Pierre De Joux	P9
Jacques Bancelin	P10
Danielle Héliot	P11
Christine Laurion	P12
Mathieu Bayol	P13
Prema	P13
Délia Visan	P14
Julie Oosthoek	P15
Géraldine Farion	P16
Florian Westphal	P17
Françoise Herbin	P17
Dr Rajalakshmi Chellapan	P18
Pour nous rejoindre	P19



Swami Atmarupananda

Président du Centre Védantique Ramakrishna



Guidera la méditation d'ouverture

A propos de Swami Atmarupananda

Né en Amérique, Swami Atmarupananda découvre la tradition du Vedānta lors d'un échange d'étudiants en Suède et développe ce qui est devenu une fascination et un dévouement de toute une vie. En 1969, il rejoint la branche de Chicago de l'Ordre Rāmakrishna de l'Inde en tant que moine. Il est initié par le dixième président de l'Ordre Rāmakrishna, Swami Vireswarananda et il passe ensuite de nombreuses années en Inde à suivre une formation monastique, scientifique et spirituelle.

Il s'engage 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 voyage 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 est affecté au siège de l'Ordre près de Calcutta, en Inde. De là, il est nommé ministre résident de la Vedanta Society du Grand Houston, aux États-Unis.

En avril 2022, il est nommé au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz en tant que président et directeur spirituel.



Méditation guidée

À chaque étape, écoutez d'abord l'instruction complète, puis essayez de l'appliquer.

1. Pour commencer, prenez quatre respirations profondes. Inspirez profondément, expirez complètement, maintenez les poumons vides un instant, puis recommencez, inspirez profondément, expirez complètement, maintenez les poumons vides un instant, et ainsi de suite, quatre fois, afin de calmer le corps et l'esprit.

2. Maintenant, utilisons la respiration comme un moyen pour établir un profond sentiment d'harmonie avec le monde. Si nous sentons que notre relation avec le monde est brisée, une partie de l'esprit sera obsédée par la fixation de ce qu'il ressent ne devrait pas être brisé. C'est pourquoi Jésus dit : « Si tu vas au temple pour faire une offrande et que tu trouves que tu as quelque chose contre ton frère, laisse là ton offrande, va te réconcilier avec ton frère, puis viens faire ton offrande. Rappelez-vous cependant que nous ne pourrions jamais établir une parfaite harmonie au niveau social à cause de l'égoïsme des êtres vivants. Nous cherchons donc à établir un sens profond de l'harmonie, plus profond que le social, où nous maintenons un sentiment d'amour pour tous les êtres même au milieu de la discorde sociale. Pour favoriser cela, pensons en inspirant que nous nous remplissons d'amour pour tous les êtres. Respirez non seulement par les narines, mais par tous les pores de votre peau. Et puis expirez cet amour dans toutes les directions, vers tous les êtres partout, avec des mots tels que : « Que tous les êtres réalisent ce qui est bon. » Inspirez l'amour et expirez cet amour, « Puis-ent tous les êtres réaliser ce qui est bon. » Et continuez ainsi.

3. Apportons maintenant l'harmonie au corps physique. Pensez à chaque partie du corps, en commençant par les orteils et en remontant progressivement jusqu'au sommet de la tête, imaginant chaque partie du corps comme pure, parfaite et pleine de lumière, quelle que soit sa condition actuelle. Après être arrivé au sommet de la tête, imaginez tout le corps à la fois comme pur, parfait, plein de lumière, comme un instrument donné par le Divin pour la réalisation de la réalité suprême dans cette vie même. Encore une fois, imaginez chaque partie du corps, des orteils au sommet de la tête, comme pure, parfaite, pleine de lumière ; puis imaginez tout le corps à la fois, comme pur, parfait, plein de lumière.



Méditation guidée

4. Après être arrivé au sommet de la tête, balayez à nouveau le corps, à la recherche de toute tension résiduelle dans les muscles ou les articulations. Baignez toute zone tendue dans la lumière de votre conscience et sentez qu'elle est relaxante. Revenez ensuite à tout le corps.

5. Essayez de ressentir le corps comme un champ ou un système d'énergie harmonieux, non pas comme un objet matériel lourd, mais comme un champ ou un système d'énergie harmonieux. C'est-à-dire que lorsque les yeux sont fermés et que vous ne regardez pas le corps, vous pouvez le sentir. Vous pouvez sentir directement des parties que vous ne pouvez jamais voir directement avec les yeux, comme le haut de la tête ou le dos. Vous pouvez les sentir directement. Ce sentiment de la présence du corps est l'expérience directe du corps en tant que champ d'énergie, l'énergie de la sensation. Mais normalement nous superposons l'idée de la solidité et de la matérialité et de la lourdeur du corps. Essayez de ressentir le corps comme une pure sensation, un champ de sensation.

6. Partout où vous sentez un point de contact spécial, comme vos pieds sur le sol ou vos mains sur vos genoux, ressentez ces points de contact comme de simples concentrations de sensations. C'est-à-dire, n'interprétez pas la sensation comme "ce sont mes pieds solides reposant sur le sol solide", mais ressentez-la simplement comme une concentration d'énergie dans le champ général d'énergie qu'est le corps. De cette façon, vous pouvez vous sentir comme si vous étiez en apesanteur et flottant.

7. Nous sommes maintenant prêts à méditer de la manière que nous souhaitons.

Pour aujourd'hui, pensez simplement que
« je suis ici, maintenant, prêt à recevoir ».

Tenez cela aussi longtemps que vous le pouvez.



Lynne Burney

Yashoda



L'atelier

DONNER – RECEVOIR – ÉQUILIBRER – RELÂCHER – UNIFIER

Le yoga et sa pratique est une affaire quotidienne. Je ré-habite mon corps consciemment chaque matin au réveil. Je demande à mon corps qu'il soit au service de ma journée de travail en interaction avec son entourage. Mon corps est un système en communication avec de multiples autres systèmes.

Les pratiques de yoga les plus reconnues telles que l'asana et le pranayama s'inscrivent aussi dans un système complet qui a pour but l'unification de l'individu et de l'âme universelle.

Qu'est-ce qui est possible en 90 minutes ?

Cet atelier a pour but d'explorer ces thèmes (donner, recevoir, équilibrer, relâcher, unifier) par le biais des exercices physiques en individuel, en binôme, en mini-groupes. Les exercices exploreront le souffle – source de la vie et de l'échange ; la relation avec son corps et le corps de l'autre ; l'équilibre et le déséquilibre dans la co-existence entre soi et l'autre ; la confiance en soi, en l'autre, dans la vie ; goûter les pépites de moments de parfaite harmonie et d'équilibre.

A propos de Yashoda

Professeur de yoga diplômé depuis 1993 par la Fédération Française de Hatha Yoga. Membre fondateur de la SF Coach et présidente de son Comité d'Agrément et de Déontologie pendant 4 ans. Fondatrice de LKB School of Coaching en 2000. Master Coach depuis 2002 avec l'International Coach Federation. Enseignant des techniques de Clean Coaching depuis 2008. Constellateur des Systèmes Familiaux et Professionnels depuis 2010.

Ses sources d'inspiration et de savoir : Shri Mahesh & Lucienne Lecoin-Barrelier (Yoga Traditionnel), Françoise Cavé & Dominique Laugéro (PNL), Annie Linden & Steve Goldstone (Hypnose Eriksonienne), David Grove & Jennifer de Gandt (CLEAN), Penny Tompkins & James Lawley (Modélisation Symbolique), Birgit Knegendorf et Albrecht Mahr & Ty Francis (Constellations), James Navé (Creative Writing), Pierre Blanc-Sahnoun (Approche Narrative), Maurice Brasher (Process Work de Arnold Mindell). Ty Francis (Coaching Systémique avec Constellations).

Et la source de ma propre évolution spirituelle et donc professionnelle, est Swami Veetamohananda (Swamiji), Président et Guide Spirituel au Centre Védantique de Gretz.

Pour la retrouver :
www.lkb-coaching.com
lkb@wanadoo.fr



Marie-Pierre De Joux



L'atelier

PRATIQUE DE HATHA YOGA

La séance sera une pratique d'asanas selon l'enseignement d'Ajit et Selvi Sarkar, formés par Sri Aurobindo et la Mère. Cette pratique fait travailler toutes les parties du corps et développe force et souplesse. Une détente finale permet de laisser place au contentement. Les enseignements en Hatha Yoga et Ayurveda dans l'esprit de ce yoga intégral permettent de maintenir et d'améliorer la santé de tous les aspects de l'être en faisant de chaque instant, de chaque geste, une occasion de pratiquer la pleine conscience.

Selon Ajit : « Il est possible de trouver les apports de tous les yogas classiques dans une séance de yogasana, de pranayama, ou dans toute autre activité :

- il est recommandé de pratiquer ces techniques corporelles : Hatha-yoga,
- avec intelligence et compréhension : Jnana-yoga
- en restant présent, absorbé et concentré dans la pratique : Raja yoga,
- pratiquer avec discipline et rigueur, agir : Karma-yoga,
- avec dévotion et amour : Bhakti-yoga. »

A propos de Marie-Pierre

Formée par Ajit et Selvi Sarkar, diplômée de l'École de Yoga Soleil d'Or à Paris. Membre et ancienne présidente de la FYA, Fédération Yoga et Ayurvédas. Elle pratique le yoga depuis 35 ans.

Pour la retrouver :
dans les cours de yoga du CVR



Jacques Bancelin

Yogîndra



L'atelier

PRATIQUE DE YOGA VÉDIQUE L'IMMORTALITÉ C'EST ICI ET MAINTENANT

La pratique du yoga védique propose de faire l'expérience de la sagesse des R̥ṣi, les scientifiques spirituels de l'Inde ancienne, dans les āsana, le prāṇāyāma, la méditation et les autres pratiques habituelles du yoga. Dans cette séance nous allons faire l'expérience de passer du non-être à l'Être, de l'obscurité à la lumière et de la mort à l'immortalité grâce au mantra « Om̐ asato mā sad gamaya ». C'est une ouverture vers une compréhension profonde de nous-mêmes et de la Réalité.

A propos de 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. Ayant découvert le yoga à l'âge de 30 ans, il a approfondi pendant de nombreuses années sa recherche dans la voie du vedānta en puisant à diverses sources. C'est au Centre Védantique Rāmakrishna de Gretz qu'il a suivi l'enseignement de son maître, Swami Veetamohananda. Son intérêt pour le yoga et le vedānta, l'a amené à étudier le sanskrit, les textes sacrés, les rites védiques et la pratique du chant des mantras usuels, tout en continuant à enseigner le yoga.

Pour le retrouver :
sur RGG - Radio Gandharva Gana
en séminaire et dans les cours de yoga du CVR



Danielle Héliot



L'atelier

PRATIQUE DE YOGA POUR LA PAIX EN SOI ET AUTOUR DE SOI

On ne peut s'insurger de la violence présente dans le monde tant que subsiste en soi la moindre trace de violence dans la pensée, dans la parole, dans les actes.

La pratique du yoga va nous aider à prendre conscience de son corps, de sa nature, de ses limites et de ses possibilités, de nos conditionnements, nous aider à se connaître et s'accepter tel, telle, que l'on est, sans quoi on ne peut ni progresser ni se transformer.

Au fil de la séance, nous irons vers la perception de :

- Conscience de ce corps que l'on habite, objet de concentration
- Conscience du mouvement de la respiration, support de la concentration
- Conscience de l'activité mentale, des émotions
- Écoute des sens grâce auxquels nous appréhendons le monde qui nous entoure
- Effets des Asanas sur le corps, sur l'imagerie mentale
- Perception de la circulation de l'énergie dans le corps et son rayonnement à travers les cinq Vayus dans la relaxation
- Perception de l'état de silence et de Paix en soi et autour de soi par la pratique du Pranayama et la vibration des Mantras, ouverture du cœur, fusion à l'Infini.

A propos de Danielle

Adepte du yoga depuis 1977, auprès de son instructeur Georges Berlin, dans les Pyrénées, lui-même disciple de Swami Venkatesanandaji Sarasvati, disciple direct de Gurudev Swami Sivananda Sarasvati de Rishikesh.

Danielle est initiée et formée par Georges Belin au hatha-yoga, raja-yoga, mantra-yoga, vedanta. Elle enseigne le yoga depuis 1981.

Initiée au shiatsu de Sazaki sensei depuis 1982, elle apprend et pratique la macrobiotique de Georges Oshawa depuis 1988.

Elle découvre le CVR en janvier 2008 par une approche du sanscrit auprès de Yves Baudron, et depuis lors, suit régulièrement l'enseignement de Swami Veetamohanandaji jusqu'à son départ en novembre 2019, durant des séjours libres et les séminaires de l'Université de l'Homme depuis 2014.

A partir de 2015 participe régulièrement aux séminaires de yoga du chant animés par Florian Westphal-Viveka, et transmet le yoga lors des Journées Internationales du Yoga qui se déroulent au CVR.

Pour la retrouver :
connaissancedesoi@orange.fr



Christine Laurion



L'atelier

HATHA YOGA HOLISTIQUE EN PLEINE CONSCIENCE COEUR, LUMIÈRE

« Touché par l'amour, tout homme devient poète » Platon

Une progression dans le mouvement, comme une danse, la séance s'articule dans la conscience du cœur et de la lumière, du souffle et de sa fusion intérieure, du corps et de ses sensations. Asana, pranayama et méditation avec quelques notes exquises de mantra chantées dans l'espace des sens pour vous mettre d'emblée dans un état de perception.

« Chaque mouvement provoque une sensation. Le corps à son propre langage, il s'agit d'être à son écoute, d'apprendre son mode de communication, telle une nouvelle langue. J'apprends, je structure, l'humilité prend sens et je me déploie dans un travail dans le temps que je respecte. Le calme m'apaise, mon nouvel ami, mon corps m'offre des sensations jusqu'alors inconnues et mon esprit s'ouvre. L'union du corps, de l'esprit et de l'Univers prend sens par mes sens. »

A propos de Chris

Christine Laurion se passionne pour le Yoga depuis plus d'une vingtaine d'années. Après une carrière internationale dans la communication et la pédagogie, cette franco-canadienne suit plusieurs enseignements dont Gérard Arnaud à la Fédération Française de Yoga, YogaWorks aux États Unis, l'Institut des Arts de la Voix avec Patrick Torre et enfin, Mindful Academy MBSR (méthode de réduction du stress par la pleine conscience développée par Jon Kabat-Zinn). Son approche singulière du yoga l'amène à enseigner à l'hôpital Necker auprès du personnel soignant et des enfants malades ainsi qu'aux adultes en HDJ hématologie. Elle a longtemps travaillé pour le Centre ADEP Mas de Garches avec des personnes lourdement handicapées. Chris s'adapte à tous les publics, à tous les corps ; elle a travaillé pour de nombreux studios de yoga dans Paris.

Pour la retrouver :
www.chris-laurion-yoga.com



Mathieu Bayol



L'atelier

KRIYA YOGA COAXIAL

La pratique du kriya Yoga Coaxial (peut être considéré comme une variante de hatha yoga) est un ensemble de techniques inspiré des travaux de vertébrothérapie du docteur André De Sambucy, de l'hatha yoga, des kriyas Himalayens et du seamm jasani, elle est basée en grande partie sur un travail séparé des axes et de la colonne vertébrale. Elle mobilise intensément le bassin, les épaules avec douceur et profondeur, c'est une pratique restauratrice puissante, dynamique/statique qui débloque, redresse, allonge la colonne vertébrale et l'espace dans le corps tout en stimulant le système immunitaire et «l'état de Yoga» par des techniques de respiration intenses.

A propos de Mathieu

Mathieu a été l'un des premiers intervenants sur Radio Gandharva Gana en tant que professeur de yoga dans les émissions l'Instant Yoga, Atma Yoga, Yogi Bhava et Yoga 5 sur 5. Aujourd'hui, il enseigne différents styles de méthode tout en développant la sienne, le Kriya Yoga Coaxial un ensemble de techniques mise au point après 20 ans de pratique afin de soigner son propre corps.

Pour le retrouver :
www.yogarandopyrenees.com/fr

Prema



L'atelier

ÉVEILLER LA VOIX-VOIE INTÉRIEURE

Disposer le corps et l'esprit à l'écoute intérieure par une pratique posturale et méditative centrée sur la purification, pour être en mesure d'entendre ce que notre être profond nous dit et laisser émerger nos intentions individuelles ou Sankalpa pour aller vers le mieux être.

A propos de Prema

Professeure de Lettre Modernes, professeure de Yoga depuis plus de 20 ans, engagée dans la tradition du Védanta, disciple de Swami Veetamohananda, animatrice et chroniqueuse sur RGG.

Pour la retrouver :
sur RGG - Radio Gandharva Gana
dans les cours de yoga du CVR



Délia Visan

L'atelier

YOGA POUR L'ÉTÉ

Selon l'Ayurveda, il existe trois humeurs essentiels pour l'organisme, appelés Doshas : Vata, Pitta et Kapha. Les Doshas sont variables d'un individu à l'autre et peuvent être modifiés en fonction de l'âge, du climat, des saisons etc. L'été correspond à Pitta Dosha, gouverné par le feu (le Soleil). Les longues journées d'ensoleillement intensifient le Pitta Dosha chez chacun.e d'entre nous. Cette pratique de yoga a pour objectif d'apaiser le Pitta Dosha, en apportant de la fraîcheur et de la douceur. C'est un atelier de yoga intégral alliant le mouvement, la relaxation et la méditation, au travers des postures (asanas), des exercices respiratoires (pranayama), de la méditation (dharana), des chants (mantras), des gestes de mains (hasta mudras).



A propos de Délia

Coordnatrice de projets internationaux à l'Institut de Recherche pour le Développement, Delia a fait plusieurs séjours professionnels en Inde. En 2019, elle a décidé d'y séjourner pour se former au hatha yoga intégral avec Saji, le fondateur de Vashista International Foundation.

Elle poursuit avec des formations en yoga thérapie (en Inde), ainsi qu'au yoga avec l'approche ayurvédique (médecine traditionnelle indienne) avec Michèle Lefèvre, au yoga du son (avec Sri Hanuman et avec Sandhya), et à la méditation (avec Dr Jacques Vigne).

Étant convaincue que tout changement commence par soi-même, elle s'inspire de Gandhi, qui dit : Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde !

Pour la retrouver :
www.yogadelia.com
FB : deliavisanyoga
Instagram : delia.yoga/



Julie Oosthoek *Radha*



L'atelier

YOGA ET EXPRESSION DANSÉE

Ouverture du cœur et relation à l'autre

Je vous propose dans un premier temps une pratique de yoga orientée sur l'ouverture du cœur, suivie d'une pratique dansée où l'on va chercher à se relier aux autres, en confiance, dans l'écoute et l'unité du groupe. La pratique de la danse sera guidée à travers des formes libres et improvisées.

A propos de Julie

« Professeur au Conservatoire de Bordeaux, j'y enseigne la danse contemporaine, l'improvisation et le yoga. Je donne également des cours d'ashtanga yoga au Studio Nataraja, ainsi que des cours et ateliers ponctuels dans divers endroits. Je fréquente le Centre Védantique Ramakrishna de Gretz depuis plusieurs années et anime des émissions sur Radio Gandharva Gana. Très intéressée par les démarches holistiques, la santé au naturel et le développement personnel, je suis aussi conseillère agréée en fleurs de Bach et formée dans différentes approches de l'aromathérapie. »

Pour la retrouver :
sur RGG - Radio Gandharva Gana
dans les cours de yoga du CVR



Géraldine Farion

Janaki



L'atelier

YOGA ET VIBRATION

Le son dans la posture

Les textes sacrés le disent « Tout est vibration ». Depuis la syllabe Om en passant par le cri du bébé à la naissance jusqu'à notre dernier souffle, la vibration nous accompagne, nous guide. Nous n'en sommes pas toujours conscients. Au fil de cette pratique nous essaierons d'animer et ressentir cette vibration. Le bol chantant nous transportera au plus profond de cette vibration. Avec les bijas mantras dans les postures nous expérimenterons que la matière qui nous constitue n'est pas inerte mais profondément vibrante. Tout est énergie, la vibration met en mouvement l'énergie, la vie c'est le mouvement, un corps sans mouvement ne se réalise pas.

A propos de Janaki

Ostéopathe et kinésiologue, Janaki transmet le yoga depuis 15 ans en cours collectifs, individuels et en ateliers. C'est l'ostéopathie et le yoga qui l'animent : la pratique du soin par le toucher avec le cœur. Accompagner chacun pour qu'il puisse révéler son potentiel. Elle poursuit sa recherche et enrichit sa pratique au fil des expériences et des rencontres. Elle utilise aussi le son de sa voix, le tambour et le bol de cristal dans sa pratique : tout est vibration. C'est une rencontre décisive avec Swami Veetamohananda, qui lui permet d'assumer pleinement son engagement spirituel et de le vivre totalement au quotidien

Pour la retrouver :
sur RGG - Radio Gandharva Gana
en séminaires et dans les cours de yoga du CVR



Florian Westphal

Viveka



L'atelier

YOGA DU CHANT

La séance proposera une préparation du corps au son, la sensibilisation aux vibrations du corps, la découverte des trois zones intuitives de résonance, de la réflexologie en lien avec notre thématique, de la technique vocale et du chant de mantras.

A propos de Viveka

Diplômé du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en Chant et en Écriture au terme d'une formation complète et polyvalente incluant direction de chœur, mise en scène, piano, jazz et percussion. Après plus de 20 années passées à chanter l'opéra en France et à l'étranger, il est aujourd'hui chef de chœur et se consacre à l'enseignement du chant. Il a été initié au Védanta par Swami Veetamohananda, dont il a suivi l'enseignement de 2003 jusqu'à sa disparition en 2019.

Pour le retrouver :
en séminaire et dans les cours de yoga du CVR

Françoise Herbin



L'atelier

PASSER D'UN RYTHME EFFRÉNÉ À LA SAVEUR DE L'INSTANT

La séance proposera une expérience du corps, du souffle et de l'esprit, conscience de ce qui est en train de se vivre dans une écoute intérieure intense.

A propos de Françoise

Enseignante de Hatha Yoga et adhérente à la Fédération de Yoga et Âyurveda (FYA). Françoise a découvert la spiritualité par l'enseignement de Ajit et Selvi Sarkar disciple de Sri Aurobindo

Pour la retrouver :
sur RGG et dans les cours de yoga du CVR



Dr Rajalakshmi Chellapan



L'atelier

AYURVEDA ET SANTE

COVID 19, confinement, surcharge mentale, stress, burn out, isolement, etc.

Et si on en sortait vite et bien ?

A propos de Dr Rajalakshmi Chellapan

Vaidya Rajalakshmi Chellappan est originaire de Chennai (anciennement Madras). Elle est Ayurvedacharya (maître d'Ayurveda). Après de longues études universitaires (7ans) au M.G.R Medical University de Chennai, elle a été formée par différents médecins (Vaidya) et praticiens en Ayurveda en Inde. Consultante dans plusieurs laboratoires ayurvédiques, elle est à l'origine de nombreuses préparations pharmaceutiques ayurvédiques. Le docteur Rajalakshmi a 15 ans d'expérience en tant que médecin ayurvédique en cabinet privé.

Pour la retrouver :
en bilans de consultation ayurvédique au CVR



Pour nous rejoindre

**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 (auto-
route 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.



www.centre-vedantique.fr