



# CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

[www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) - [contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)

## activités 2020 - 2021



yoga vedanta p.44



chakra, mudras, asanas p.50



yoga maternité naissance p.54



yoga des vaches p.58



yoga du chant p.42



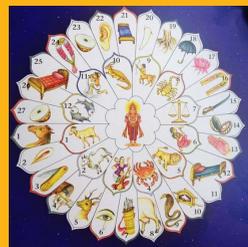
sanskrit p.38



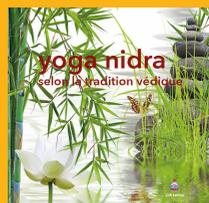
prières védiques p.52



l'art de la relaxation p.53



astrologie p.40



yoga nidra p.48



yoga intégral p.46



apiculture p.56

# RADIO GANDHARVA GANA

Diffuse 24h/24 des méditations, mantras, prières, entretiens avec des personnalités du monde spirituel, émissions exclusives, conférences, cours de philosophie védantique, cours de hatha yoga et yoga nidra, de la musique interreligieuse.

pratiques >>

<< enseignements

<< actualité

<< lectures

<< Musique

Chroniques >>

cuisine santé >>

Sagesse du cœur

YOGA 5/5 avec Virginia

mantra yoga avec Swami Vaidyanandananda

yog bhava

MÉDITATIONS

EN TOUTE MATERNITÉ

LECTURE DES ENTRETIENS DES SRI RAMAKRISHNA

Lecture de l'évangile de Sri Sarada Devi

100% musique actuelle

LEÇON DES CHOSES

LE GRAND MASTICAGE avec SARADA

CHRONIQUES HOSCOPIQUES

Lève-toi ! Réveille-toi ! avec Naren

ENTRETIENS 15mn avec...

Le védanta enseigne la présence de la divinité en tout: la nature de l'homme et de l'univers entier est divine. Ainsi le but de la vie humaine est de découvrir et de manifester cette réalité, les différentes traditions dans le monde constituant autant de chemins pour y parvenir. L'unité dans la diversité est le thème immortel du Védanta.

RADIO GANDHARVA GANA



1<sup>ère</sup> RADIO VÉDANTIQUE

**RGG**

[www.rggweb.fr](http://www.rggweb.fr)



# CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

## ÉDITORIAL

Chers amis,

Pendant ces derniers mois les activités du CVR tournées vers l'extérieur ont été mises en sommeil. Que nous soyons à l'intérieur du centre ou à l'extérieur, permanents, membres, sympathisants ou visiteurs occasionnels, nous avons tous passé notre temps à prier utilement les uns pour les autres dans le but de renforcer plus que jamais notre lien spirituel. Nous avons tous vécu diversement cette période où les difficultés personnelles et collectives ont été nombreuses. Nous aspirons tous maintenant à reprendre un rythme plus habituel et souhaitons ardemment que les activités normales reprennent dès que possible pour le bien de tous.

Nous sommes heureux de vous informer que, dès le début septembre, nous organisons les activités régulières comme par le passé avec quelques nouveautés et nous programmons de nombreux séminaires pour découvrir ou approfondir les divers aspects du yoga et du vedānta. C'est ce que vous allez découvrir en lisant cette brochure qui couvre la période de septembre 2020 à juin 2021.

Que les bénédictions de Sri Ramakrishna soient toujours avec vous !

Avec nos meilleurs vœux,

Swami Baneshananda

*L'amour est sans limite - il ne peut pas s'éteindre.*

## SOMMAIRE

Présentation	5
Calendrier général	10
Célébrations	12
Événements	16
Méditations, mantra, bhajans, prières universelles	18
Hatha-yoga - ayurveda	20
Conférences	22
Université de l'homme	28
Institut de recherche	31
Jeunes de 12 à 14 ans	34
Sanskrit	38
Astrologie védique	40
Yoga du chant	42
Yoga védanta	44
Yoga intégral	46
Yoga nidra	48
Chakras, mudra asanas	50
Prières védiques	52
Art de la relaxation	53
Yoga maternité naissance	54
Apiculture	56
Yoga des vaches	58
Inscription formations	61-63



## HISTORIQUE

Le CENTRE VÉDANTIQUE est affilié à la Mission Ramakrishna à Belur Math (dans l'État indien du Bengale), fondée par Swami Vivekananda (1863-1902).

Tout au long des siècles, l'Inde a produit de nombreux grands saints parmi lesquels Sri Ramakrishna (1836-1886). Ses expériences de la Réalité unique lui ont permis de vérifier qu'à travers la variété des religions et des voies spirituelles, c'est cette même et unique Réalité qui se manifeste. Ainsi, la vie de Ramakrishna exprime au plus haut degré l'universalité du phénomène spirituel.

Après la mort de Sri Ramakrishna, seize de ses disciples intimes formèrent, selon ses propres instructions, une petite communauté monastique, qui devait se transformer en l'Ordre de Ramakrishna. Le plus éminent d'entre eux était Swami Vivekananda, qui présenta le Védanta, philosophie de l'hindouisme, à travers le monde.

La philosophie du Védanta enseigne la présence de la divinité en chaque être : la nature réelle de l'homme et celle de tout l'univers sont divines ; l'homme et l'univers sont une seule et même réalité. Le but de la vie humaine est de déployer et de manifester cette nature divine afin d'épanouir toutes nos potentialités et d'atteindre l'efficacité en tous domaines. Les différentes religions dans le monde constituent autant de chemins pour arriver à cette réalisation. En reconnaissant l'unité dans la diversité, le Védanta affirme que chacun a la puissance de réaliser la vérité dans cette vie même.

La réalisation pratique des principes théoriques du Védanta est appelée Yoga. Comme les tempéraments humains sont variés, il y a divers yogas.



L'on peut citer entre autres :

- le Jnana-Yoga, la connaissance de soi et du Soi
- le Bhakti-Yoga, la dévotion ou l'amour pur
- le Karma-Yoga, le secret du travail efficace
- le Raja-Yoga, la concentration

Ce fut en 1936 que le mouvement Ramakrishna prit naissance en France. Inspirés par l'intérêt pour les livres de Romain Rolland, lauréat du Prix Nobel, sur Sri Ramakrishna et Swami Vivekananda, un certain nombre de Français se réunirent à la Sorbonne pour la commémoration du centenaire de Sri Ramakrishna.



Swami Siddheswarananda fut invité à venir depuis l'Inde enseigner le Védanta en France. Arrivé en 1937, il attira de nombreux amis à la suite de ses conférences dans les universités de Montpellier, de Toulouse puis de la Sorbonne. En 1948, grâce à la générosité d'amis français, le Swami eut la possibilité d'acquérir la propriété de Gretz pour y faire vivre un ashram, devenu depuis le Centre Védantique Ramakrishna.

Swami Ritajananda (de 1961 à 1994) et Swami Veetamohananda (de 1994 à 2019), eux-mêmes moines de l'Ordre de Ramakrishna et venus d'Inde également, ont succédé à Swami Siddheswarananda. Dans l'attente d'un nouveau Swami, Swami Baneshananda, du Centre védantique de Berlin, assure la charge de Président de notre Centre.

## LA VIE AU CENTRE VÉDANTIQUE

Le Centre Védantique est un ashram c'est-à-dire une communauté spirituelle rassemblée autour d'un moine que ses pairs ont désigné pour son expérience dans la méditation et le conseil spirituel.

Les tâches quotidiennes permettent l'accueil des visiteurs (entretien des bâtiments et du parc, travaux ménagers, etc.) et sont essentiellement assurées par les bénévoles qui résident au Centre et n'ont pas d'autre engagement que celui de servir leur idéal, leur prochain et l'ashram.



Comme le Centre est un ashram, les grandes fêtes religieuses hindoues y sont célébrées ; et comme le Centre est védantique, l'anniversaire de la naissance des grands maîtres spirituels (Bouddha, Jésus, etc.) y est aussi fêté. Pour la même raison, les autres traditions religieuses du monde y sont étudiées en même temps que les Écritures indiennes.

Nos visiteurs viennent de tous horizons et pour des motifs divers. Ils viennent de Paris ou sa région comme de province ; d'Europe comme d'Afrique, des Amériques ou d'Asie. Ils viennent pour les cérémonies et fêtes ou pour les conférences, pour voir le Swami ou pour la vie communautaire, pour le caractère hindou du Centre ou pour sa vocation interreligieuse. La vie de l'ashram est rythmée par les activités spirituelles, le travail quotidien et les repas.



## LA NOURRITURE AU CENTRE

Fruit de l'énergie solaire stimulée par l'Infini, la nourriture donne joie et énergie au corps et à l'esprit. La cuisine et les repas peuvent être aussi prière ou méditation. Nos repas sont sans viande ni poisson ni alcool, mais un mélange de saveurs des mondes oriental et occidental. Nos potager et verger fournissent une part de nos légumes et fruits, nos vaches le lait et des laitages, nos ruches le miel.

## LE PARC

Les deux accès de la propriété mènent au « château », bâtiment dans lequel les visiteurs ont rendez-vous avec les principales activités du Centre : c'est ici que se trouve la chapelle, où l'on médite et prie ; sous la chapelle, la « salle Sarada Devi » et une salle pour les activités ayurvédiques ; à côté de la chapelle, un salon où l'on se retrouve en général le soir pour des lectures ou des échanges ; dans le hall, derrière le comptoir d'accueil, une librairie, et, après le hall, sur la gauche, la cuisine et la salle à manger, depuis laquelle on aperçoit l'une des parcelles réservées à la pâture des vaches, qui couvrent la plus grande partie des quinze hectares de la propriété. Au fond de cette prairie se dresse un kiosque au toit octogonal couronné du croissant de Shiva.

Les vitraux de sa rotonde illustrent deux aphorismes : « quand je sais que je suis tout, c'est la connaissance » « quand je sais que je suis rien, c'est l'amour ».

À droite de ce kiosque, on peut longer un bois, empli de chants d'oiseaux, et finalement aboutir à la plus grande prairie pour les vaches, et ceux qui les accompagnent trouvent là un endroit idéal pour contempler le ciel étoilé ou le soleil couleur d'or à son lever. Des chevreuils, aussi, se sont habitués à venir trouver refuge ici.

Revenant sur nos pas, nous apercevons Sarada Mandir (le bâtiment de deux étages à gauche du kiosque). Une serre se trouve juste à côté, dans laquelle sont préparées et protégées les fleurs offertes aux cultes.

En s'engageant sur le chemin qui longe la serre, on aperçoit à droite un portail qui donne accès à la maison « Yatiswarananda », et à un autre bois. Plus loin, on arrive devant un hangar qui sert d'atelier. En face, un portail permet d'entrer dans le potager, clos de murs en meulière, centré sur un puits, quadrillé d'allées et agrémenté d'un bassin où des lotus reposent tandis que se fauillent les petits poissons rouges comme



enchantés par la flûte de Krishna qui veille, penché sur l'eau. Un autre accès au potager, à droite duquel se trouvent les ruches et leurs abeilles, permet d'aller saluer à l'étable ses paisibles occupantes, les vaches, et les toutes vives occupantes estivales, les hirondelles. Par chance, il y aura peut-être un veau ou une génisse, qui font toujours la joie des enfants, de même qu'ils apprécient toujours d'assister à la traite.



Le troisième portail du potager débouche sur « Brahmananda Bhavan », qui est le bâtiment d'hébergement pour nos visiteurs, et qui longe le boulevard Victor Hugo, et le nouveau bâtiment, inauguré par Swami Veetamohananda en juin 2019 qui abrite deux salles de pratique.

Avant de finir notre promenade, on peut, en longeant le mur du potager sur la droite, aller voir le verger.

Et maintenant que la promenade est achevée, à chacun désormais de choisir son chemin !



## CONSEILS SPIRITUELS

Swami BANESHANANDA

président par interim du

Centre védantique Ramakrishna de Gretz



Swami BANESHANANDA est le moine responsable du centre védantique d'Allemagne depuis 2004. Auparavant, il était le rédacteur en chef du périodique 'Vedanta Kesari' publié par l'Ordre Ramakrishna et il a eu la joie de servir Swami Bhuteshananda, ancien président de ce même Ordre.

Grand érudit, Swami Baneshananda a été initié à la pratique du vedanta dans la vie quotidienne il y a plus de quarante ans. Il transmet, désormais, les fruits de cette pratique à travers des méditations guidées, du conseil spirituel ou des conférences en Allemagne comme en d'autres pays d'Europe, aux Etats-Unis, au Canada

Swami BANESHANANDA est disponible pour tous les conseils et les questions d'ordre spirituel.

Vous pouvez le contacter directement par e-mail :

**[baneshananda@gmail.com](mailto:baneshananda@gmail.com) ou [vedantagesellschaft@gmail.com](mailto:vedantagesellschaft@gmail.com)**

## WEEK-END TYPE

Voici les principaux horaires. Il est recommandé de vérifier sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) si toutes les activités ont lieu, et d'envoyer un email pour s'inscrire au repas (12,50€). Toutes les activités sont libres.

### VENREDI

Office du soir-arati, avec chants	18h00
Bhajans ou prières universelles	20h30

### SAMEDI (de septembre à juin)

Ouverture des portes	05h50
Méditation, chants, lectures	06h00
Petit déjeuner	08h00
Hatha-yoga	09h00
Méditation guidée	10h30
Déjeuner	12h00
Karma yoga	12h30
Hatha-yoga	15h00
Thé	16h30
Réflexion, échanges	17h00
Office du soir-arati, avec chants	18h00
Dîner	19h30
Programme du soir	20h30 Lecture du 2 <sup>ème</sup> chapitre de la <i>Bhagavad Gita</i> suivie des <i>Entretiens de Ramakrishna</i>
Fermeture des portes	21h30

### DIMANCHE - JOURNÉE DÉCOUVERTE

Ouverture des portes	05h50
Méditation, chants, lectures	06h00
Petit déjeuner	08h00
Puja et répétition du mantra	10h30
Déjeuner	12h00
Conférence, discussion ou spectacle	15h00
Thé	16h30
Office du soir-arati, avec chants	18h00

## CALENDRIER DES CÉLÉBRATIONS, ACTIVITÉS ET FORMATIONS

Août sept	31 août - 4 sept.	<i>Apiculture</i>	Université de l'Homme	p.56
Sept. 2020	16 septembre	<i>Apiculture</i>	Université de l'Homme	p.56
	17-19 septembre	<i>Sanskrit</i>	Université de l'Homme	p.38
	19-20 septembre	<i>Yoga maternité naissance</i>	Université de l'Homme	p.54
	24 septembre	<i>Forum 104, Paris 18h30</i>	Méditation/mantra	p.18
	26-27 septembre	<i>Yoga du chant</i>	Université de l'Homme	p.42
	27 septembre	<i>Journée portes ouvertes</i>		p.16
Oct. 2020	10-11 octobre	<i>Yoga du chant niveau 2</i>	Université de l'Homme	p.42
	12-18 octobre	<i>Yoga du chant</i>	Université de l'Homme	p.42
	15 octobre	<i>Forum 104, Paris 18h30</i>	Méditation	p.18
	16-18 octobre	<i>Yoga intégral 1</i>	Université de l'Homme	p.46
	19-23 octobre	<i>Yoga des vaches</i>	Université de l'Homme	p.58
	21-24 octobre	<i>Yoga nidra - session 1</i>	Université de l'Homme	p.48
	22 octobre	<i>Durga puja</i>	Célébration	p.12
	24-25 octobre	<i>Jeunes 12-17 ans</i>	Université de l'Homme	p.34
	28 -31 octobre	<i>Yoga védanta</i>	Université de l'Homme	p.44
Nov.2020	7-8 novembre	<i>Yoga du chant niveau 1</i>	Université de l'Homme	p.42
	12 novembre	<i>Kali puja</i>	Célébration	p.12
	14-15 novembre	<i>Yoga du chant niveau 2</i>	Université de l'Homme	p.42
	19 novembre	<i>Forum 104, Paris 18h30</i>	Méditation	p.18
	21-22 novembre	<i>Yoga maternité naissance</i>	Université de l'Homme	p.54
	25 novembre	<i>Apiculture</i>	Université de l'Homme	p.56
	26-28 novembre	<i>Sanskrit</i>	Université de l'Homme	p.38
	28-29 novembre	<i>Astrologie védique</i>	Université de l'Homme	p.40
Déc. 2020	12-13 décembre	<i>Yoga maternité naissance</i>	Université de l'Homme	p.54
	17 décembre	<i>Forum 104, Paris 18h30</i>	Méditation	p.18
	19-20 décembre	<i>Jeunes 12-17 ans</i>	Université de l'Homme	p.34
	24 - 25 déc.	<i>Noël</i>	Célébration	p.13
	31 décembre	<i>Passage Nouvelle Année</i>	Célébration	P.14
Janvier 2021	1er janvier	<i>Kalpataru</i>	Célébration	p.14
	3 janvier	<i>Sarada devi</i>	Célébration	p.12
	8-10 janvier	<i>Yoga intégral</i>	Université de l'Homme	p.46
	13 janvier	<i>Apiculture</i>	Université de l'Homme	p.56

	21 janvier	<i>Forum 104, Paris 18h30</i>	Méditation	p.18
	23-24 janvier	<i>Prières védiques</i>	Université de l'Homme	p.52
	30-31 janvier	<i>Yoga maternité naissance</i>	Université de l'Homme	p.54
Février 2021	7 février	<i>Swami Vivekananda puja</i>	Université de l'Homme	p.12
	13-14 février	<i>Yoga du chant niveau 1</i>	Université de l'Homme	p.42
	14 février	<i>Swami Brahmananda puja</i>	Célébration	p.12
	17-20 février	<i>Chakras mudras asanas</i>	Université de l'Homme	p.50
	18 février	<i>Forum 104, Paris 18h30</i>	Méditation	p.18
	20-21 février	<i>Jeunes 12-17 ans</i>	Université de l'Homme	p.34
	24-27 février	<i>Yoga nidra - session 2</i>	Université de l'Homme	p.48
Mars 2021	11 mars	<i>Shiva Ratri</i>	Célébration	p.12
	13-14 mars	<i>Yoga du chant niveau 2</i>	Université de l'Homme	p.42
	14 mars	<i>Ramakrishna Puja</i>	Célébration	p.12
	18 mars	<i>Forum 104, Paris 18h30</i>	Méditation	p.18
	17 mars	<i>Apiculture</i>	Université de l'Homme	p.56
	18-20 mars	<i>Sanskrit</i>	Université de l'Homme	p.38
	20-21 mars	<i>Yoga maternité naissance</i>	Université de l'Homme	p.54
	27-28 mars	<i>Prières védiques</i>	Université de l'Homme	p.52
Avril 2021	15 avril	<i>Forum 104, Paris 18h30</i>	Méditation	p.18
	17-18 avril	<i>Yoga du chant niveau 1</i>	Université de l'Homme	p.42
	21-24 avril	<i>Art de la relaxation</i>	Université de l'Homme	p.53
	24-25 avril	<i>Jeunes 12-17 ans</i>	Université de l'Homme	p.34
	28 avril-1 <sup>er</sup> mai	<i>Yoga nidra - session 3</i>	Université de l'Homme	p.48
Mai 2021	15-16 mai	<i>Yoga du chant niveau 2</i>	Université de l'Homme	p.42
	20 mai	<i>Forum 104, Paris 18h30</i>	Méditation	p.18
	22-24 mai	<i>Yoga intégral</i>	Université de l'Homme	p.46
	29-30 mai	<i>Yoga maternité naissance</i>	Université de l'Homme	p.54
Juin 2021	9 juin	<i>Apiculture</i>	Université de l'Homme	p.56
	10-12 juin	<i>Sanskrit</i>	Université de l'Homme	p.38
	13 juin	<i>Journée portes ouvertes</i>	Événement	p.16
	17 juin	<i>Forum 104, Paris 18h30</i>	Méditation	p.18
	19-20 juin	<i>Journée internationale yoga</i>	Événement	p.17
	26-27 juin	<i>Astrologie védique</i>	Université de l'Homme	p.40

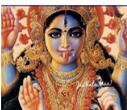
# Les célébrations

Les cultes sont célébrés dans la chapelle du centre. Ils sont suivis d'un repas végétarien convivial à 12h30 ou 20h30. L'entrée est libre ; une participation aux frais est demandée si l'on s'inscrit pour le repas : 14,00 €, s'inscrire à l'avance par mail : [contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)



**DURGA PUJA** *mercredi 22 octobre à 10h30 – Durée 1h30*

Culte dédié à Durga. La célébration est animée par des chants spirituels.



**KALI PUJA** *Mercredi 12 novembre– Durée 1h30*

Culte dédié à Kali. La célébration est animée par des chants spirituels.



**VEILLÉE DE NOËL** *24 décembre 2020 ( voir page 14)*

Noël est célébré avec un pasteur chrétien et un Swami.

Noël est aussi le jour où Swami Vivekananda et tous ses frères disciples ont prononcé leurs vœux monastiques.



**PASSAGE DE LA NOUVELLE ANNÉE ET KALPATARU** *30 décembre 2020 au 1er janvier 2021 - programme spécial ( voir page 15)*



**SARADA DEVI PUJA** *jeudi 3 janvier à 10h30 – Durée 1h30*

Culte dédié à Sarada Devi, épouse de Sri Ramakrishna. La célébration est animée par des chants spirituels.



**SWAMI VIVEKANANDA PUJA AVEC SWAMI BANESHANANDA**

*Dimanche 7 février 2021 à 6h00 et à 10h30 Durée 1h00 à 1h30*

Culte dédié à Swami Vivekananda. La célébration est animée par des chants spirituels.



**SWAMI BRAHMANANDA PUJA AVEC SWAMI BANESHANANDA**

*Dimanche 14 février 2021 à 10h30 – durée 1h30*

Culte dédié à Swami Brahmananda, disciple de Ramakrishna et premier président de l'Ordre. La célébration est animée par des chants spirituels. (Voir aussi p.13)



**SHIVA RATRI AVEC SWAMI BANESHANANDA** *Jeudi 11 mars 2021 à 19h –*

*durée 1h30.* Culte dédié à Shiva. La célébration est animée par des chants spirituels



**RAMAKRISHNA PUJA AVEC SWAMI BANESHANANDA** *Dimanche 14 mars 2021 à*

*10h30 – durée 1h30 .* Culte dédié à Sri Ramakrishna, l'Infini qui s'exprime comme la force purificatrice et la force unificatrice. La célébration est animée par des chants spirituels.

# NOËL au Centre védantique

## 24 DÉCEMBRE : Veillée de NOËL

19h00 : L'adoration de Jésus



Lecture de l'évangile de la Nativité  
Service du Seigneur par le pasteur **Hans Waller**



20h00 : Dîner / Repas de fête  
inscription pour le dîner - par email  
[contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)

21h00 : Lectures et chants  
Bhagavad Gita 2<sup>ème</sup> chapitre  
Lecture du Sermon sur la montagne  
Remise des cadeaux

## 25 DÉCEMBRE : Jour de NOËL

10h30 : Puja

12h00 : Déjeuner

14h30 : Programme culturel  
*musique et chants*

**Séjour /personne**

**42,50 €** en pension complète

accueil le 24 à partir de 16h

réservation par mail : [contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)

# Passage de la nouvelle année et Kalpataru 30 décembre au 1<sup>er</sup> janvier

en présence de Swami Baneshananda

## du 30 au 31 décembre



24h de répétition du mantra :  
**oṃ aiṃ hrīm klīm cāmuṇḍayai vicce**  
 à partir du 30 déc. 21 h : répétition du mantra aux neuf syllabes (voir p. ) dans la chapelle pendant 24 h.

## 31 décembre au soir

18h00 : Arati

19h30 : Dîner

20h00 : Répétition du mantra aux neuf syllabes dans la chapelle tous ensemble

22h00 : Puja

23h30 : Méditation silencieuse pour le passage à la nouvelle année

00h15 : Distribution du prasad

## 1<sup>er</sup> janvier : Jour du Kalpataru



Kalpataru est l'arbre qui exauce tous les vœux.

Le jour de nouvel an est très auspiceux pour les aspirants spirituels désireux de pratiquer l'action juste.

10h30 : Méditation - Puja

12h15 : Déjeuner

14h30 : Programme culturel

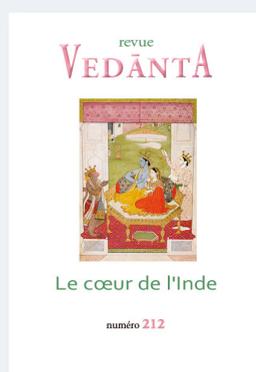
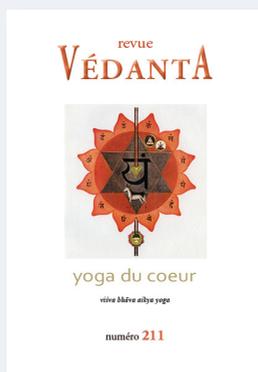
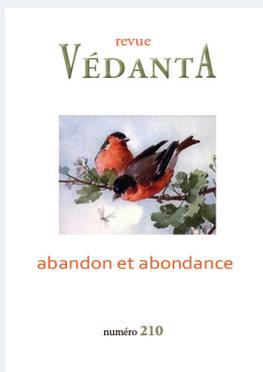
### Séjour /personne

**85 €** du 30 décembre à partir de 16h au 1<sup>er</sup> janvier

réservation par mail : [contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)

# Abonnez-vous à la revue Védanta

éditée par le Centre védantique Ramakrishna  
depuis plus de 50 ans - 4 numéros/an



## Pour s'abonner

- remplir le formulaire sur le site internet [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) et payer en ligne,
- ou compléter et retourner le bon de commande ci-dessous

NOM \_\_\_\_\_ PRÉNOM \_\_\_\_\_

Adresse N° Rue (Bd, Av,...) \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Pays \_\_\_\_\_ téléphone (facultatif)

adresse mail \_\_\_\_\_

- Je désire m'abonner à la revue Védanta pour l'année 2021
- ci-joint un chèque de 15 € à l'ordre du CVR -virement pour les pays étrangers ou carte visa sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

adresse : Centre védantique Ramakrishna 64, bd Victor Hugo 77220 Gretz Armainvilliers

# Journée portes ouvertes de ghoo à 18h00

## Dimanche 13 juin



Le Centre Védantique Ramakrishna est un ashram, c'est-à-dire un lieu de retraite, où l'on vit au rythme de la méditation et du service, afin de se concentrer sur la recherche spirituelle. C'est donc un lieu qui, à cause de sa discrétion, peut sembler retiré du monde, alors même que ses portes sont ouvertes toute l'année et accueille tous les chercheurs de

spiritualité, quelle que soit leur religion. Il nous a semblé bon cependant d'instaurer, une fois par an, aux beaux jours, une journée conviviale qui permette de venir visiter nos bâtiments et notre parc, d'avoir un aperçu de nos activités, et de s'entretenir avec un Swami et les résidents de l'ashram. Il est possible de déjeuner sur place, et l'après-midi est conclue par un concert en plein air. Tout le monde est bienvenu, que ce soit pour une simple visite ou pour faire connaissance.

**ACCUEIL** : à partir de 9h (entrée libre)  
**PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS DU CENTRE**  
**ATELIERS DÉCOUVERTES**

- Formations en Yoga • Sanskrit
- Formations en musique • Yoga maternité
- Jeunes de 7 à 12 ans • Apiculture, etc.

**CONCERT**

- POSSIBILITÉ DE DÉJEUNER AVEC LES RÉSIDENTS DU CENTRE

(prix du repas par personne 12€50 )

- BOUTIQUE Livres, encens, objets etc.



# Journées internationales du yoga de 9h00 à 18h00

Sous le haut patronage de l'Ambassade de l'Inde

samedi 19 juin - dimanche 20 juin 2021



plus d'informations sur le site : [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) (rubrique activités)

## 2 JOURS OUVERTS À TOUS « LE YOGA DU CŒUR »

Sur le thème du cœur « *viśva bhāva aikya yoga* » ou « le yoga de l'union de l'univers et du cœur », venez pratiquer avec de nombreux professeurs pour ressentir l'un des aspects fondamentaux du yoga, le cœur.

« Le yoga s'est largement répandu dans le monde entier, au point que l'appellation "yoga", avec des qualificatifs variés, recouvre toutes sortes de pratiques.

Le yoga peut développer toute son efficacité dans la vie à condition que trois aspects essentiels soient réunis : le cœur, l'intelligence et leur unification. En sanskrit cette unification s'appelle : *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.

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 ouverts à toutes les possibilités pour progresser, nous améliorer et partager avec tous les autres. »

Swami Veetamohananda



# les activités (salle vivekananda A)

de septembre à juin (pas d'interruption pendant les vacances scolaires)

## méditations



« La pratique de la méditation apporte le renouveau de soi et la transformation de la personnalité. Cette discipline aide à la découverte des causes réelles de nos difficultés, en retrouvant leurs racines dans les profondeurs de l'inconscient. Elle élimine le stress, l'anxiété et la peur et participe à la destruction de la racine causale de toutes nos souffrances.

La méditation développe l'efficacité dans le travail, la véritable intelligence (ou

l'intelligence supérieure), la concentration, l'estime correcte de soi, en un mot le courage d'être.»  
Swami Veetamohananda

- **Méditation guidée** (par des professeurs diplômés de différentes fédérations qui fréquentent le Centre Védantique Ramakrishna)

**Le samedi matin à 10 h30** *sauf journée exceptionnelle, vérifier sur le site :*

*www.centre-vedantique.fr Entrée libre*

- **Méditation à Paris :**

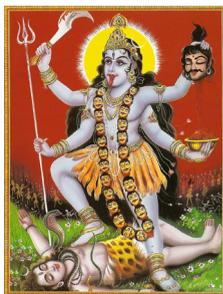
**Forum 104** [www.forum104.org](http://www.forum104.org) 104 Rue Vaugirard 75006 Paris

**3<sup>ème</sup> jeudi du mois de 18h30 à 19h30 : 24 septembre, 15 octobre, 19 novembre,**

**17 décembre, 21 janvier, 18 février, 18 mars, 15 avril, 20 mai, 17 juin** *Entrée libre*

## mantra

### Répétition du Navākṣara mantra om̐ aiṁ hr̥m̐ kl̥m̐ cāmuṇḍāyai vicce



Le mantra aux neuf syllabes nous aide à nous connecter à la pure Conscience, la Réalité infinie. Notre conscience devient Cela. La récitation du mantra établit et maintient la connexion avec l'Infini, le Suprême. Derrière chaque syllabe se trouvent sa force et son pouvoir.

Notre conscience devient Cela. La récitation du mantra établit et maintient la connexion avec l'Infini, le Suprême. Derrière chaque syllabe se trouvent sa force et son pouvoir.

Le mantra commence par le son Om qui est l'expression du Soi. L'infini s'exprime selon sept aspects :

- L'harmonie d'énergie pure s'exprime à travers notre psychophysique
- La lumière est la Source, c'est l'infini qui s'exprime dans le cosmos.

Il y a des endroits dans le cosmos où tout est noir parce que l'énergie y est très dense, elle est

dominée par le tamas. À cause de la dureté de l'ego, la lumière ne peut s'exprimer et la force tamasique domine.

- La beauté est révélée par la lumière à travers notre psychophysique. S'il y a baisse de conscience, la beauté diminue.
- L'amour trouve sa source dans la beauté. Pour les êtres humains, si l'on ne perçoit pas la beauté, il n'y a pas d'amour.
- L'intelligence commence alors à s'exercer de façon juste pour découvrir ce qu'est le Réel.
- La connaissance vient de l'intelligence ; elle mène au contentement, à la félicité.
- La félicité qui s'appelle ānanda.

Le mantra aux neuf syllabes contient ces sept aspects de l'infini. Le son du mantra fait vibrer tout notre système psychophysique, l'infini se révèle à travers nous de façon juste.

OM est l'Infini lui-même.

AIĀM contient les sept aspects de l'infini.

HRĪM : c'est la force, la force de vie. Par hrīm le mental est connecté à la Réalité qui s'exprime comme l'énergie du feu.

KLĪM : ce sont les désirs légitimes ; ce son représente tout ce dont nous avons besoin dans notre existence pour garder le système psychophysique en bonne santé et nous protéger. Quand l'ego demande : « Pourquoi fais-tu cela ? » par le son klīm c'est l'infini qui répond : « Tu as besoin de satisfaction ». L'infini donne la satisfaction du cœur.

CĀMUṆḌAYAI : muṇḍa signifie la tête, là où réside l'ego. Le mantra élimine tous les «ismes». Grâce à la force du mantra l'égoïsme disparaît, seule la conscience pure reste et s'exprime.

VICCE : par ce mot tous les aspects négatifs sont éliminés, il n'y a plus aucune pollution.

- **Le mardi de 19h00 à 20h00**

*sauf journée exceptionnelle, vérifier sur le site : [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) - Entrée libre*

- **Le mercredi de 17h00 à 18h00**

- **Le dimanche de 10h30 à 12h00**

*sauf journée exceptionnelle, vérifier sur le site : [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr) Entrée libre*

## bhajans et prières universelles

- **Le vendredi soir de 20h30 à 21h30**



## HATHA YOGA

salle vivekananda A

de septembre à juin (pas d'interruption pendant les vacances scolaires)

Cours donnés par des professeurs diplômés de différentes fédérations qui fréquentent le Centre Védantique Ramakrishna

### MERCREDI

•15h à 16h15

### JEUDI

•19h30 à 20h30

### SAMEDI

•09h à 10h15

•15h à 16h15

*Cours gratuits sur inscription sur notre site :  
www.centre-vedantique.fr onglet - activités - rubrique Hatha Yoga.*



## MASSAGE ABHYANGA

espace Ayurveda du Centre védantique



les mercredis de 9h00 à 18h00

14 octobre -18 novembre - 9 décembre 2020

13 janvier-10 février - 17 mars -14 avril - 19 mai-16 juin



### Alain MARCELOT

Formé pendant plus de 5 ans aux techniques de bien-être ayurvédique par un maître indien, je vous propose de recevoir un massage Abhyanga dans le magnifique Espace Ayurveda spécialement aménagé du Centre Védantique :

Le massage ayurvédique Abhyanga (littéralement massage à l'huile de tout le corps) est un massage fluide et profond qui apaise les tensions, rééquilibre les centres énergétiques (l'énergie circule mieux dans l'ensemble du corps), permet d'éliminer les toxines physiques et mentales, et contribue ainsi à créer un état émotionnel positif et une élévation de l'esprit. C'est un véritable travail énergétique qui permet au corps et à l'esprit de retrouver leur intégrité.

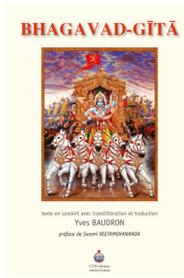
Il y a une possibilité de temps de parole avant et après chaque massage afin que la personne massée puisse si elle le souhaite exprimer ses attentes et son ressenti.

Tarifs = 1h : 60€ - 1h30 : 80€

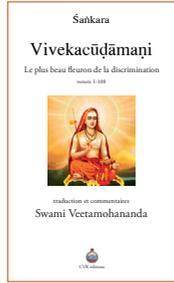
Rendez-vous par mail : [contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)



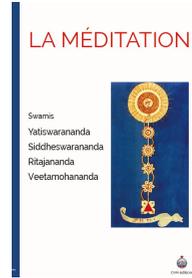
CVR éditions rééditions et dernières parutions  
en vente au Centre ou sur [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)



14 X 21 cm, 290p. 16€20  
Texte en sanskrit avec  
translittération et traduction



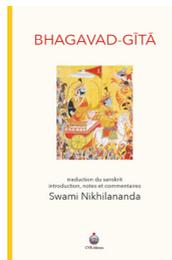
13,5 X 21,5 cm, 265p. 14€80  
suivi du texte en sanskrit  
avec translittération



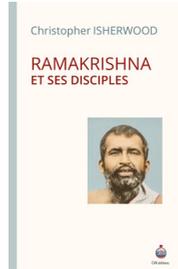
\*Réédition  
14 X 21 cm, 168p. 12€



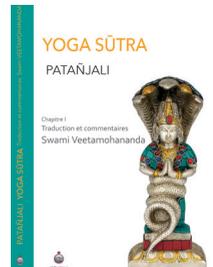
14 X 22,5 cm, 383p. 16€90



\*Réédition  
14 X 22,5 cm, 353p. 16€70



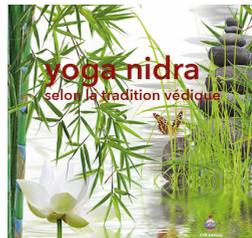
\*Réédition  
14 X 22,5 cm, 427p. 16€90



14 X 21 cm, 290p. 16€20



14 X 21 cm, 152p. 15€20  
\*Réédition Texte en sanskrit  
avec translittération et  
traduction



21 X 21 cm,  
240p. illustrées  
22€50

Livres de Swami VEETAMOHANANDA

éditions Gandharva Gana - [www.gandharvagana.com](http://www.gandharvagana.com)



11 X 18 cm, 14€20



11 X 18 cm, 14€20



11 X 18 cm 14€20



11 X 18 cm 15€



11 X 18 cm 15€



11 X 18 cm 15€

## Les conférences (entrée libre)

Chaque week-end ont lieu des conférences publiques. Pour connaître l'agenda complet des conférences, consulter notre site: [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr), rubrique *activités*

### les cycles

#### CYCLE BHAGAVAD GĪTĀ / 2020



#### Conférences données par Swami BANESHANANDA

Swami Baneshananda est le moine responsable du centre védantique d'Allemagne depuis 2004. Auparavant, il était le rédacteur en chef du périodique 'Vedanta Kesari' publié par l'Ordre Ramakrishna et il a eu la joie de servir Swami Bhuteshananda, ancien président de ce même Ordre.

#### Samedi 3 octobre

17.00 - 18.00: Bhagavad Gita: **Chapitres 1 et 2, première partie**

#### Dimanche 4 octobre

15.00 - 16.00: Bhagavad Gita: **Chapitres 1 et 2, deuxième partie**

#### Samedi 5 décembre

17.00 - 18.00: Bhagavad Gita: **Chapitres 2, troisième partie**

#### Dimanche 6 décembre

15.00 - 16.00: Bhagavad Gita: **Chapitre 8**

#### CYCLE YOGA MATERNITÉ 2020/2021



#### Dimanche 30 septembre à 15 h 00 **Naître à soi-même**

Martine TEXIER -PARAMESVARI *enseignante en yoga pré et post natal*

#### Dimanche 22 novembre à 15 h 00 **Masculin et paternité**

Dominique LEYRONNAS *pédiatre néonatalogiste et réanimateur.*

Si la maternité est l'accomplissement (au moins biologique) de la féminité, qu'en est-il pour un homme : le vécu personnel et culturel du masculin prédispose-t-il à vivre la paternité ? En explorant les différents déterminants de l'identité masculine, nous chercherons les pistes pour être pleinement père.



#### Dimanche 13 décembre à 15 h 00 **S'ouvrir à l'énergie cosmique -source de vie**

Martine TEXIER -PARAMESVARI

#### Dimanche 31 janvier à 15 h 00 **Le lemniscate ou danse cosmique de l'Infini**

Martine TEXIER -PARAMESVARI

#### Dimanche 21 mars à 15 h 00 **C'est la nature qui œuvre**

Martine TEXIER -PARAMESVARI

#### Dimanche 30 mai à 15 h 00 **Vision du monde et connaissance de soi**

Martine TEXIER -PARAMESVARI

**CYCLE YOGA DU CHANT 2020/2021**

Florian WESTPHAL

**Dimanche 27 septembre à 15h00 Chant et pratiques collectives**

**Dimanche 18 octobre à 15h00 Chant et pratiques collectives**

**Dimanche 8 novembre à 15h00 Chant et pratiques collectives**

**Dimanche 14 février à 15h00 Chant et pratiques collectives**

**Dimanche 14 mars à 15h00 Chant et pratiques collectives**

**Dimanche 18 avril à 15h00 Chant et pratiques collectives**

**Dimanche 16 mai à 15h00 Chant et pratiques collectives**

**CYCLE PRIÈRES VÉDIQUES 2020/2021**

Jacques BANCELIN YOGÎNDRA

**Dimanche 24 janvier à 15 h 00**

**Pourquoi pratiquer le chant des prières védiques**

**Dimanche 28 mars à 15 h 00**

**Les prières védiques dans les Upaniṣad**

**CYCLE YOGA INTÉGRAL 2020/2021**

**Dimanche 18 octobre, à 15 h 00 - Entrée libre**

**Védanta et silence Jacques VIGNE**

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).

**Dimanche 10 janvier à 15 h 00 - Entrée libre**

**La pratique du raja yoga**

Martine TEXIER -PARAMESVARI et Jacques BANCELIN-YOGÎNDRA

**Dimanche 23 mai à 15 h 00 - Entrée libre**

**Comment manifester l'excellence dans la vie de tous les jours**

Martine TEXIER -PARAMESVARI et Jacques BANCELIN-YOGÎNDRA

**CYCLE ASTROLOGIE VÉDIQUE 2020/2021**

Michael LEBOEUF VARUNA

Astrologue védique, auteur et conférencier.

Membre de la direction collégiale de Tathâta Vrindham France.

Membre fondateur du centre Namaskaram.

Représentant de Tathâta Vrindham France à la Fédération Védique de France.

**Dimanche 29 novembre, à 15 h 00 - Entrée libre**

**Découverte de l'astrologie védique (1)**

**Dimanche 27 juin, à 15 h 00 - Entrée libre**

**Découverte de l'astrologie védique (2)**

## les conférences (suite)

**Dimanche 6 septembre, à 15 h 00 - Entrée libre**

### LE SILENCE

OLIVIER

Si le silence est éloquent, pourquoi parler encore ?

Peut-être que, justement, la parole n'a de sens que dans la mesure où elle invite au silence, et dans la mesure où elle révèle ce que le silence dit.

Alors que dit le silence ?

**Dimanche 13 septembre à 15 h 00 - Entrée libre**



### Développement structurel du Shivaïsme Tantrique du Cachemire (I) Dr Lise QUEGUINER et Serge LELANDAIS-BHAKTARAJ

*Directeur et enseignant de la FFHY Normandie, conférenciers*

Les Domaines - les Voies - les Mudra. Le scientifique spirituel est au cœur de son laboratoire. Ses outils d'expériences sont ses organes d'action, de sensation, de perception... Le terme Mudra désigne habituellement des attitudes spécifiques des mains et des doigts. Dans le Shivaïsme Tantrique du Cachemire, les Mudra correspondent à des états mystiques vécus et expérimentés par le Tantrika dans son aptitude à reconnaître l'union de Shiva et de Shakti. Ce terme de reconnaissance est essentiel puisqu'il désigne l'expérience immédiate, irréversible, spontanée. Le symbole, le secret, le sacré, la splendeur, le suprême forment une unité indivise. Les Mudra ouvrent à cette Reconnaissance /Renaissance. Réentendre sur [www.rggweb.fr](http://www.rggweb.fr) nos conférences sur le Shivaïsme Tantrique du Cachemire.

**Dimanche 11 octobre de 15 h 00 à 16h30 - Entrée libre**



### SRI SHANKARA JAYANTI, Le Dharma védique éternel

Swami YOGANANDA SARASVATI

À l'heure où l'on parle beaucoup des droits de l'Homme, il est bon de rappeler l'être humain à ses devoirs universels. En toute logique, les devoirs sont la contrepartie des droits. Tout droit implique des devoirs. Sans devoir ni vertu, aucun droit n'est réellement durable ni profitable. Au cours de cette conférence, le Dharma védique sera développé à la lumière des Upanishads, des lois de Manu, du Mahâbhârata, de la Bhagavad-Gîtâ et de la Bhârata Sâvitri de Vyâsa. En conclusion, la Vérité absolue qui dépasse le bien et le mal sera exposée selon les *Upanishads*, la *Bhagavad-Gîtâ*, l'*Abhyâroha Mantra* (Asato mâ sad gamaya...), les grands commentaires de Shankara et la Huitaine de Shukadeva.

Swami YOGANANDA Sarasvati fut initié dans le saint ordre du Paramahansa Sannyâsa en 1971 par son maître Sri Swami SATCHIDANANDA à Kandy au Sri Lanka. Appartenant à la lignée "Sarasvati" des ascètes Paramahamsas, Swamiji est relié au monastère de Shringeri fondé au IXe s. par Sri ADI SHANKARACHARYA (788-820). Bien versé en sanskrit et dans les textes majeurs du Vedânta, il a traduit et commenté de nombreuses œuvres de Shankara qu'il expose notamment au CVR depuis 1995 à l'invitation de Sri Swami VEETAMOHANANDA. Reconnu pour la grande qualité de ses enseignements et la profondeur de son expérience, il est également très apprécié pour ses chants dévotionnels et sa remarquable prononciation du sanskrit, langue dans laquelle il compose des hymnes versifiés. L'un de ses grands mérites est d'avoir toujours su garder au Vedânta son originalité et son authenticité conformes à la tradition.

**Samedi 31 octobre à 17h00-- Entrée libre**  
**Dimanche 1er novembre à 15 h 00 - Entrée libre**



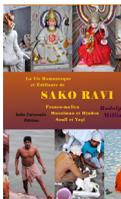
### Le yoga vedanta I ET II

**Swami TYAGANANDA**

Swami Tyagananda est un moine hindou de l'ordre Ramakrishna et dirige actuellement la Ramakrishna Vedanta Society à Boston. Il est également aumônier hindou au MIT (Institut de technologie du Massachusetts) et à Harvard, a présenté des communications lors de conférences universitaires et donne des cours à la Vedanta Society, au MIT, à Harvard et dans d'autres universités

de Boston et des environs

**Dimanche 20 décembre à 15 h 00 - Entrée libre**



### La vie romanesque et édifiante de Sako Ravi *franco-malien-musulman et hindou soufi et yogi*

**Rodolphe MILLIAT** directeur de CEFYTO  
 Centre d'Études et de Formation en Yoga Traditionnel  
 Auteur de plusieurs livres aux éditions India Universalis

**Dimanche 27 décembre à 15 h 00 - Entrée libre**



### Atelier sur la Gratitude

**Pasteur Frédéric FOURNIER**

Pasteur de l'Eglise protestante Unie de France à Massy.

Il est titulaire d'une maîtrise en théologie protestante. Il est engagé dans le dialogue interreligieux. Il participe notamment aux rencontres à l'ashram de Gretz et au Festival pour la paix à la pagode de Vincennes. Il accompagne des groupes de méditation chrétienne en région parisienne.

**Dimanche 3 janvier à 15 h 00 - Entrée libre**



### ANNIVERSAIRE DE SRI SARADA DEVI programme culturel

**Dimanche 7 février à 15 h 00 - Entrée libre**



### ANNIVERSAIRE DE VIVEKANANDA programme culturel

**Dimanche 14 février à 15 h 00 - Entrée libre**



**ANNIVERSAIRE DE BRAHMANANDA - programme culturel**

avec le groupe du Yoga du chant

**Dimanche 21 février à 15 h 00 - Entrée libre**

**Titre à venir**

**Rabbin Gabriel HAGGAI**



Gabriel Haggai est Juif orthodoxe, rabbin de formation et maître-initiateur dans une tradition mystique non-dualiste du judaïsme séfarde. Dans les conférences qu'il donne sur le judaïsme (la Tôra) – et sur son avis quant à divers sujets –, il s'efforce toujours de transmettre, en plus de son discours exotérique, quelques-uns de leurs enseignements mystiques – souvent jamais entendus auparavant par le public – afin de montrer la profondeur de leur tradition spirituelle et son universalisme.

**Dimanche 28 février à 15 h 00 - Entrée libre**

**Comment les pratiques de yoga peuvent-elles influencer sur le système endocrinien du corps humain ?**

**Dr Lise QUEGUINER et Serge LELANDAIS-BHAKTARAJ**

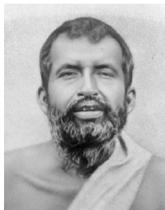
*Directeur et enseignant de la FFHY Normandie, conférenciers*

Les trois principaux systèmes de régulation chez l'homme sont le système nerveux, le système endocrinien et le système immunitaire. Ils interagissent étroitement entre eux. Dans cette conférence, nous développerons préférentiellement le système endocrinien. C'est un ensemble très complexe, incluant les glandes sécrétrices et leurs hormones. Les cellules cibles sont réparties dans l'ensemble du corps. La communication entre les différentes parties de l'organisme est essentielle au maintien de l'homéostasie (de l'énergie physio-psychologique).

Les pratiques de yoga agissent de façon directe et indirecte sur une glande en particulier ou sur l'ensemble du système en général. Nous étudierons quelques exemples de pratiques d'Asana, de Pranayama, de Concentration et de Méditation en lien avec différentes glandes endocrines : la thyroïde, les surrénales, le thymus...

Ces connaissances sont essentielles pour les pratiquants du yoga et les méditants afin de mieux gérer l'efficacité de ses pratiques ancestrales.

**Dimanche 14 mars à 15 h 00 - Entrée libre**



**FÊTE DE SRI RAMAKRISHNA**  
programme culturel

**Dimanche 9 mai à 15 h 00 - Entrée libre**

**Développement structurel du Shivaïsme Tantrique du Cachemire (II)**

Dr Lise QUEGUINER et Serge LELANDIS-BHAKTARAJ

*Directeur et enseignant de la FFHY Normandie, conférenciers*

Lors de l'une de nos dernières conférences, nous avons développé les Mudra révélatrices de la connaissance et de l'expérience de l'Espace dans le système Shivaïste du Cachemire.

« Le corps est à l'espace ce que la pensée est au temps » (Bhaktaraj)

Dans cette nouvelle conférence nous aborderons les Mudra révélatrices de la connaissance et de l'expérience du Temps. La connaissance du fonctionnement de la pensée est révélée par ces Mudra.

Les Mudra se déclinent selon trois niveaux :

1. Le positionnement des mains et des doigts comme représentation symboliques ; la mudra de la fleur de lotus...

2. Sur le plan intermédiaire, une forme spécifique corporelle - asana - détermine une attitude spirituelle avec un état mental, une modalité respiratoire, un rythme cardiaque. Ces aspects se trouvent directement révélés dans la phase d'immobilité du corps.

3. Sur le plan subtil, la Conscience intime et spontanée se révèle et se répand dans un être apaisé...

Le yogin demeure impassible dans les états les plus opposés parce que la plénitude dans laquelle il est établi le rend indifférent aux états variés et passagers. Le bonheur réside dans sa vision d'un cosmos imprégné de la seule Conscience indivise.

Cette vision indivise est celle qui révèle l'unité de l'Espace et l'unité du Temps.

Nous avons cette indivisibilité dans les paroles de la Sainte Mère :

« Apprenez à considérer que l'univers tout entier n'est pas différent de vous-même. Personne ne vous est étranger, le monde et vous-même c'est tout Un ».

**Dimanche 16 mai de 15h00 à 16h30 -**



**SRI SHANKARA JAYANTI**

Swami YOGANANDA SARASVATI



## Présentation



*« La connaissance mène à l'unité comme l'ignorance conduit à la diversité »*

Ramakrishna

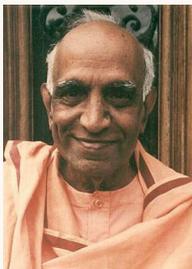
*« Y a-t-il quelque chose qu'il faille davantage enseigner que l'unité de l'Univers et la foi en soi-même ? »*

Vivekananda

La spécialisation des sciences et techniques est due à leur progrès : nul ne peut, aujourd'hui, maîtriser un domaine sans en être un spécialiste ou un expert.

Mais cette spécialisation fragmente la connaissance et rend donc plus difficile la vision synthétique, la vue d'ensemble.

Notre idéal, disait VIVEKANANDA, ne doit pas être la spécialisation mais l'universalisation. Pour réaliser cet idéal, nul besoin de parcourir le monde ni d'en scruter tous les détails : « Aucune connaissance ne vient de l'extérieur, tout est en nous. Si nous nous exprimions avec précision, psychologiquement parlant, au lieu de dire qu'un homme "sait", nous devrions dire qu'il "dévoile" : ce qu'il "apprend" est en fait ce qu'il "découvre" en retirant le voile qui masque son âme, cette âme qui est une mine de connaissance infinie ».



C'est dans cet esprit que Swami VEETAMOHANANDA, président du Centre Védantique de 1994 à 2019, a fondé l'UNIVERSITÉ DE L'HOMME, une université de l'Homme total, intégral ou universel, poursuivant ainsi le travail de ses prédécesseurs, Swami SIDDHESWARANANDA (président de 1937 à 1957) et Swami



RITAJANANDA (président de 1961 à 1990) qui avaient déjà œuvré en ce sens.

Trois semaines avant son décès, il a eu la joie d'apprendre que des démarches officielles étaient entreprises pour que le Centre de Gretz soit reconnu comme une antenne du RAMAKRISHNA MISSION VIVEKANANDA EDUCATIONAL AND RESEARCH INSTITUTE (RMVERI), établissement universitaire fondé en 2005 par la Mission Ramakrishna et agréé par les autorités indiennes.



RMVERI

De même que les quatre yogas (yoga du service, yoga de l'amour, yoga de la connaissance et yoga de la méditation) nous appellent à développer les potentialités qui sont en nous, les formations proposées dans l'Université de l'Homme visent à développer l'excellence de notre personnalité, tant pour notre bénéfice que pour celui de l'humanité.



Swami Veeetamohananda avec  
S.E. Mme Ruchira KAMBOJ à L'UNESCO

Sous le haut patronage de S.E. Mme Ruchira KAMBOJ, ambassadrice de l'Inde auprès de l'UNESCO, l'Université de l'Homme a lancé, à l'occasion des *Journées Internationales du Yoga en juin 2017*, un *Institut de Recherche et de Pratique de Yoga védique*.

Destiné aux professeurs de hatha-yoga, cet **Institut** a pour but d'étudier l'effet des postures, des mantras, du pranayama et de la méditation sur le système psychophysique, et d'approfondir le sens originel du mot « yoga » qui signifie « union ».

---

## SOMMAIRE

---

<b>INSTITUT DE RECHERCHE</b>	p.31
<b>JEUNES DE 12-17 ANS</b>	p.34
<b>SANSKRIT</b>	p.38
<b>ASTROLOGIE VÉDIQUE</b>	p.40
<b>YOGA DU CHANT</b>	p.42
<b>YOGA VÉDANTA</b>	p.44
<b>YOGA INTÉGRAL</b>	p.46
<b>YOGA NIDRA</b>	p.48
<b>CHAKRAS MUDRAS ASANAS</b>	p.50
<b>PRIÈRES VÉDIQUES</b>	p.52
<b>L'ART DE LA RELAXATION</b>	p.53
<b>YOGA MATERNITÉ NAISSANCE</b>	p.54
<b>APICULTURE</b>	p.56
<b>YOGA DES VACHES</b>	p.58

# Institut de recherche et de pratique de yoga védique

---

## Formation sur 4 ans

---

### Introduction

Le CVR a lancé depuis trois ans une recherche sur le yoga dont le thème est : *La vision universelle dans la pratique du yoga*. Cette recherche est ouverte à tous pour partager le plus largement possible les diverses visions du yoga et aller vers une vision commune, celle du Yoga Universel.

Pour intensifier cette action le CVR a créé en 2018 au sein de l'Université de l'Homme un Institut de recherche et de pratique du yoga védique qui a pour ambition de mettre en dynamique cette réflexion et de la partager directement, dans un esprit d'ouverture, avec toute personne désireuse de s'engager, de poursuivre son chemin de transformation par le yoga et de transmettre le yoga à partir de son être profond.

### Le Yoga védique

Le yoga est un, il existe des pratiques différentes. Aucun yoga ne peut se prétendre meilleur qu'un autre. Dans un monde en souffrance tous ces débats sont stériles, le but du yoga est de redonner à nos contemporains une structure, une "colonne vertébrale" sur laquelle ils peuvent s'appuyer dans leur vie quotidienne.

Tous « les yogas » ont la même origine, c'est « **Le Yoga** ». Il vient des Védas. Ces anciens textes de l'Inde décrivent le yoga sous tous ses aspects, tant physiques que spirituels.

Dans la société contemporaine, le yoga authentique a toute sa place mais il 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, dans un esprit perpétuellement innovant, un yoga qui est une traduction actuelle de ce que les anciens ont découvert. Pour les individus et pour la société, il est urgent que l'enseignement du yoga trouve sa place en contribuant à construire un nouvel équilibre. La transmission est un sujet essentiel qui nécessite que celui qui transmet en ait acquis les principes au cours d'une formation complète, qu'il en ait fait l'expérience par lui-même en vivant sa formation comme un chemin de transformation.

C'est pourquoi cet institut intègre une formation de yoga védique. C'est une formation originale dans laquelle les élèves eux-mêmes participeront à la recherche par leur propre découverte de l'effet des postures, des mantras, du *prāṇāyāma*, de la méditation, etc... sur le système psychophysique. Cela pourra, par exemple se concrétiser par l'écriture d'un rapport de fin d'année et par le choix de leur sujet de mémoire de fin d'étude.

Le mot yoga est pris 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. Cette formation s'inspire de l'enseignement de Swami Vivekânanda 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 ».

Nous pratiquerons l'approche du yoga qui est décrite par Patañjali, scientifique spirituel. Il décrit la vision idéale du yoga qu'il développe de manière scientifique. Il ne traite pas seulement de l'aspect physique, mais de tout l'ensemble psychophysique, décrivant le développement total, pour amener les étudiants à vivre l'état de "l'homme total", sous tous ses aspects : corps, âme, esprit.

« 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.»

## L'Homme total selon Swami Vivekânanda



Dans son enseignement Swami Vivekânanda 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. Le yoga est un guide pour que chacun fasse du mieux qu'il peut pour réaliser son idéal personnel.

La formation va soutenir 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.

Programme et conditions d'admission sur demande à :  
[contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)

## Formateurs

---



### SWAMI BANESHANANDA

Swami Baneshananda est le moine responsable du centre védantique d'Allemagne depuis 2004. Auparavant, il était le rédacteur en chef du périodique 'Vedanta Kesari' publié par l'Ordre Ramakrishna et il a eu la joie de servir Swami Bhuteshananda, ancien président de ce même Ordre.

Grand érudit, Swami Baneshananda a été initié à la pratique du vedanta dans la vie quotidienne il y a plus de quarante ans. Il transmet, désormais, les fruits de cette pratique à travers des méditations guidées, du conseil spirituel ou des conférences en Allemagne comme en d'autres pays d'Europe, aux Etats-Unis, au Canada.



### MARTINE TEXIER, PARAMESVARI

Formatrice en 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 35 ans elle est animée par la joie de la transmission et par une recherche renouvelée pour rendre les outils du yoga 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 32 ans et directrice pendant 6 ans de l'École de Yoga d'Évian. Directrice de l'école de l'École *Yoga Maternité Naissance* à Évian pendant 15 ans. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages : « *Yoga, mudrās et chakras* », « *L'attente sacrée : yoga, maternité, naissance* », « *Accouchement, naissance : un chemin initiatique* » (éditions Le Souffle d'Or).



### 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 reprend ses études : ostéopathie et kinésiologie. Elle ouvre son cabinet en 2005 et transmet le yoga depuis 12 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. Depuis, 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. C'est encore une rencontre décisive, celle avec Swami Veetamohananda, qui lui permet d'assumer pleinement son engagement spirituel et de le vivre totalement au quotidien dans tous les domaines.



### JACQUES BANCELIN, YOGÎNDRA

Pratiquant de yoga depuis 35 ans, enseignant de yoga depuis 12 ans et formateur en yoga de l'énergie et yoga kriya védique. Après une formation d'ingénieur la découverte du yoga l'a beaucoup aidé pour gérer sa vie professionnelle. Puis le yoga est devenu son chemin de spiritualité. Après avoir suivi pendant quelques années l'enseignement d'Arnaud Desjardins basé sur le Vedanta, l'approfondissement des textes fondamentaux de Yoga et du Vedanta lui a ouvert les portes de l'Inde. Il étudie assidument le sanskrit pour aller puiser à la source des textes sacrés. C'est avec passion qu'il a suivi l'enseignement

de Swami Veetamohananda et qu'il l'exprime dans la pratique du yoga en intégrant les textes en sanskrit et les mantras.

**NOUVEAU!**

## Jeunes de 12 à 17 ans

# Développe ta créativité en développant ta personnalité

Comment trouver l'enthousiasme  
dans ta vie en créant et renforcer ainsi  
la confiance en toi

**Ce projet de 4 week-ends par an a été élaboré par une équipe dynamique de professionnels pour offrir aux jeunes de 12 à 17 ans la possibilité de :**

- Découvrir leur créativité et gérer leurs émotions à travers l'expression artistique afin de développer l'enthousiasme, le partage et d'installer la confiance au cœur de leur vie.
- Envisager une nouvelle réflexion sur des sujets qui les concernent directement dans leur quotidien : écologie, addictions (cigarette, alcool), relation à l'autre... et les amener à être acteurs de leur vie.
- Construire une nouvelle manière d'être en développant leur conscience à travers la découverte de plusieurs disciplines artistiques et outils d'éveil afin que chacun accède au plus profond de sa créativité.
- S'engager dans un projet artistique, développer les valeurs de cœur, d'écoute, de partage, d'entraide avec une restitution de leurs talents devant un public lors du dernier week-end.



## week-end type

### Vendredi fin de journée

Réception des participants : gares et aéroports / Accueil et installation des participants

#### SAMEDI

- 7h15-7h45 : art de la concentration
- 8h00 : petit déjeuner
- 8h30-9h : épluchage légumes pour le déjeuner
- 9h15-9h50 : atelier \*
- 10h00-11h45 : création
- 12h00-12h30 : déjeuner
- 12h30-13h00 : épluchage légumes pour le dîner
- 14h00-14h45 : atelier \*
- 15h00-17h00 : création
- 17h00-18h00 : pause
- 18h00-19h00 : atelier \*
- 19h30 : dîner
- 20h00 : échanges

#### DIMANCHE

- 7h15-7h45 : art de la concentration
- 8h00 : petit déjeuner
- 8h30-9h : épluchage légumes pour le déjeuner
- 9h15-9h50 : atelier \*
- 10h00-11h45 : création
- 12h00-12h30 : déjeuner
- 12h30-13h : ménage de la chambre et valise
- 13h00-14h00 : atelier\*
- 14h00-16h00 : création
- 16h00-17h00 : échanges
- 17h00 : départ pour les Gares et Aéroports

\* atelier : sophrologie - yoga -sport - jardinage - cuisine - tai-chi - travail à la ferme, etc.

## infos pratiques

**4 week-ends par an** ( les arrivées se font le vendredi en fin de journée )

- 24 et 25 octobre 2020
- 19 et 20 décembre 2020
- 20 et 21 février 2021
- 24 et 25 avril 2021

thèmes des week-ends sur demande : [contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)

### Accueil le vendredi à partir de 17h

(repas à 19h30) -

Possibilité de prise en charge par nos bénévoles à partir d'Orly et de la Gare Chessy Marne-la-Vallée à planifier au préalable.

**Tarif unique** : 120 € par week-end

480€ en pension complète pour les 4 week-ends

**Inscription** : page 63

**Les repas** se prennent au Centre védantique. Un grand soin est apporté à la nourriture : végétarienne, biologique et sans gluten. Les produits laitiers et les œufs proviennent de la ferme.



par le 1 bd Romain Rolland 77220 Gretz-Armainvilliers

## UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE, INVESTIE ET PROFESSIONNELLE



*Direction du département culturel au sein de l'Université de l'Homme*

**NAREN (NATHANAËL RIVAT), auteur, compositeur, producteur, éditeur**

Fondateur de *Gandharva Gana* qui regroupe une radio, un label de disque, une maison d'édition, une salle de concerts et des studios d'enregistrement au service de la créativité sous sa forme spirituelle. pour en savoir plus : [www.rggweb.fr](http://www.rggweb.fr) - [www.gandharvagana.com](http://www.gandharvagana.com)



*Coordination entre l'équipe artistique et les ateliers*

**JANAKI (GÉRALDINE FARION) Ostéopathe et thérapeute énergétique,**

Géraldine Janaki pratique et transmet le yoga depuis plus de 20 ans. 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.



*Logistique transports (autorisations parentales, etc.)*

**OLIVIER PHEIPEAU, logisticien, responsable d'une ferme associative**

Il a travaillé dix ans dans la logistique (transport maritime) et l'organisation de circuits touristiques sur la côte méditerranéenne. Olivier est responsable d'une ferme associative qui voit passer de nombreux petits et grands, il y est possible d'être en contact avec les animaux, leur apporter nos soins, mais surtout d'apprendre d'eux et sur nous-mêmes.



*Encadrement des jeunes*

**ALAIN RÉZÉ, éducateur en prévention spécialisé, et photographe**

Alain a travaillé pendant 22 ans dans l'industrie informatique. C'est suite à un parcours de développement personnel et à un bilan de compétence qu'il a envisagé une réorientation professionnelle. Donner du sens à sa vie, c'est le choix qu'il a fait il y a plus de 15 ans. Il est aujourd'hui éducateur en prévention spécialisée, communément appelé éducateur de rue.

### LA "TEAM CREATION"



*Expression artistique*

**KAMALA DEVI (CATHERINE CHESNAY), professeur de yoga et grande voyageuse** Elle pratique le yoga depuis plus de quarante ans et de l'enseignement aussi. Elle s'est intéressée très tôt à l'expression artistique notamment dans les arts traditionnels au cours de ses nombreux voyages. Plus récemment c'est l'étude des formes, des couleurs et leur impact sur le mental, ou leurs effets sur l'épanouissement personnel qui ont conduit ses recherches comme avec les mandalas, les yantras ou les labyrinthes.



*Écriture – théâtre – spectacle*

**MOHINI (MYLÈNE TOMBOLATO), comédienne, chanteuse et auteure.** Elle joue dans divers spectacles musicaux à travers la France (*Théâtre des blancs manteaux*, ...) et a composé des spectacles pour jeunes publics à l'*Aquarium de Paris Trocadéro*. Elle a écrit et lu à la radio ([www.rggweb.fr](http://www.rggweb.fr)) des histoires pour enfants pendant 4 années ; elle a également écrit pour les enfants une bande dessinée sur le respect pour la nature. Grâce aux ateliers, elle souhaite que chaque jeune puisse associer la créativité à la liberté et au bonheur.

Pour en savoir plus: <https://www.mylenetombolato.fr/cv/>



*Danse créative*

**RADHA (JULIE OOSTHOEK), danseuse, professeur de yoga.** Passionnée par la pédagogie autour du corps et de l'être, elle enseigne la danse contemporaine au Conservatoire de Bordeaux et le yoga dans diverses structures. Dans le cadre de ce projet, elle propose d'inviter les jeunes à développer une danse singulière, d'être les auteurs de leur expression dansée, qui prend naissance dans leur propre corps ou dans le lien qu'ils tissent avec les autres. Pour cela ils seront guidés pas à pas à travers des propositions diverses : exercices de ressenti et de perception, transmission de séquences chorégraphiques, jeux d'improvisation, composition, dans des situations individuelles ou collectives.



*Écriture (poèmes, contes, nouvelles, articles...)*

**PREMA (KAREN ROCTON), professeur de français, professeur de yoga**

Formée aux lettres et au yoga, elle aime faire découvrir aux jeunes leur potentiel créatif, en les menant à la recherche de soi et du monde. Ses supports privilégiés sont l'écriture et l'oralité, sous toutes leurs formes. Elle accompagne les jeunes sur le chemin de la confiance, celui qui permet de s'aimer et d'aimer.



*Musique*

**ISHVARI (ISABELLE VANDEVOIR), violoncelliste diplômée d'état,**

*enseignante.* Riche d'une longue expérience pédagogique en conservatoire de musique et de danse, et d'une solide pratique orchestrale, Isabelle est animée du désir de proposer une découverte instrumentale. Par une approche non académique, elle peut offrir aux jeunes l'occasion de créer un univers sonore élaboré né de leur recherche et de leur spontanéité.

## BIENVENUE À LA BOUTIQUE DU CENTRE VÉDANTIQUE

Vous y trouverez des ouvrages de toutes les traditions, nos éditions, la revue Védanta, des CD, des tapis de yoga, des coussins de méditation, de l'encens, des portes-encens, des statues, des bols chantants, etc.



Ouverture de la boutique de septembre à juin (boutique située Bat C-16)

Lundi : 9h00 - 10h00

Mardi : 18h30 - 20h30

Mercredi : 14h00 - 18h30

Jeudi : 19h00 - 21h00

Vendredi : 17h00 - 19h00

Samedi : 8h30 - 12h00/14h00 - 18h00

Dimanche : 10h00 - 12h00/14h00 à 17h00

# SANSKRIT

**17-19 septembre, 26-28 novembre 2020, 14-16 janvier,  
18-20 mars, 10-12 juin 2021**

**Yves Baudron**



## POURQUOI APPRENDRE LE SANSKRIT ?

Pour tous ceux qui veulent comprendre les sources de notre culture, pour tous ceux qui se passionnent d'étymologie, l'intérêt est évident. Pour qui veut accéder aux richesses des grandes bibliothèques sanskrites, à la culture indienne, la maîtrise de cette langue est obligatoire.

On peut dire également que cette langue est une véritable cure de jeunesse pour les facultés intellectuelles. Son étude implique, en effet, de développer simultanément les capacités de mémoire, d'analyse et de synthèse.

Et plus qu'aucune autre, elle permet de structurer la pensée.

Les Indiens appellent cette langue "la langue des dieux". Comment faut-il comprendre cette affirmation ? Au-delà de l'explication mythologique, l'une des caractéristiques de cette langue est l'exceptionnelle richesse de son catalogue sonore. Un son est une énergie vibratoire. L'étude de ces énergies sonores et de leurs associations est le fondement de la science des mantras, transmise oralement en Inde. Dans le cosmos, tout est énergie vibratoire, dans des fréquences et des densités variées à l'infini. Pour un Indien, celui qui maîtrise l'univers sonore maîtrise la création entière. Il est à remarquer que les deux traditions, chrétienne et indienne, placent l'origine de la création dans un son primordial, le Verbe créateur. En Inde, ce verbe est le son "Om" que les yogis entendent en méditation et un mantra n'est rien d'autre que l'une des modifications, variées à l'infini, de la Vérité ultime.

Nord, Dvaraka à l'Ouest, Puri à l'Est (avec aussi Kanchipuram) et Sringeri au Sud. Ces villes sont comparables aujourd'hui à Oxford et Cambridge en Angleterre.

## L'ENSEIGNEMENT

Créé en 1995, cet enseignement est ouvert à toute personne intéressée : aucun pré-requis, aucune sélection ne sont de mise – seule compte la motivation. Par rapport à d'autres formations, son originalité réside dans l'esprit qui l'anime. Ainsi qu'il en a toujours été dans les écoles traditionnelles indiennes, cette étude est considérée comme un yoga à part entière, c'est-à-dire un moyen de perfectionnement et d'élévation de l'esprit. De même que les différentes activités du Centre ont pour finalité de présenter la parfaite actualité au XXI<sup>e</sup> siècle de l'enseignement plusieurs fois millénaire des Upanishads, de la même façon le cours de sanskrit est orienté vers l'accès et la compréhension des textes classiques de l'advaita-védanta, compréhension intégrée dans la vie moderne de chaque jour.

Le cursus se compose de plusieurs parties, initiation, étude grammaticale, méthodologie d'analyse et de synthèse. Les élèves, suivis individuellement, travaillent par correspondance ou au Centre, selon leur rythme personnel. Une fois par trimestre, un séminaire de trois jours est proposé durant lequel un temps est réservé à la prononciation, à la déclamation védique ainsi qu'à la pratique du chant traditionnel.



*Professeur de sanskrit depuis 25 ans et responsable du cours de sanskrit et de philosophie indienne (environ 35 élèves) en métropole et en Guadeloupe.*

*Membre permanent de plusieurs groupes de dialogue interreligieux.*

*Traductions de textes classiques (métaphysique de l'advaita-védanta).*

*Paru aux éditions CVR : Bhagavad Gita, Ashtavakra Gita*

### Prix de la formation /personne

**180 €** en pension complète / **90 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h

Repas à 19h30 - Fin : samedi à 16h00

*Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)*

# Découverte de l'astrologie védique

28-29 novembre 2020 / 26-27 juin 2021

Michael Lebœuf -Varuna



L'astrologie védique (indienne) est issue des Védas. Ces textes sacrés, multimillénaires, ont été transmis à l'humanité par les grands sages, appelés Rishis, qui avaient la vision de la Réalité ultime. L'astrologie avait pour but de déterminer les dates les plus auspicieuses pour la conduite et la réussite des yajnas, les plus importants rituels au feu sacré réalisés pour le bien-être de l'humanité entière. Quoi de plus élevé ! Traditionnellement, en Inde, l'astrologue ou jyotish est consulté régulièrement tout au long de la vie. Il apporte la lumière, jyothi, sur les différentes situations que chacun peut rencontrer. Tout en constituant un outil de prédiction remarquable, l'astrologie indienne

est avant tout une science qui relie l'être humain au cosmos et au rythme de la nature. Si j'écoute et respecte ce dernier, la vie devient plus facile et remplie de félicité. Et l'étude des astres peut aider en cela.

L'astrologie indienne est à la fois solaire et lunaire. En ce sens, elle est vraiment complète. Le Soleil, Surya est le reflet de notre âme et la Lune, Chandra, représente notre mental. Il est Shiva, elle est Shakti. Le zodiaque indien comporte les 12 signes solaires que nous connaissons tous mais également 27 signes lunaires, appelés nakshatras, méconnus en Occident. La connaissance de ces constellations lunaires est d'une richesse inestimable, tant elle peut nous dévoiler les secrets de l'univers que nous portons tous en nous-même.

L'astrologie se révèle alors un outil magnifique pour mieux se connaître et découvrir les autres. Elle nous ouvre les portes de la sagesse. A la lumière de la philosophie indienne, nous pouvons plus facilement accepter les épreuves qui se dressent devant nous et trouver des solutions pour amoindrir le karma. Non seulement l'astrologue nous aide à comprendre ce qui nous arrive ou ce qui nous est arrivé mais il propose des « remèdes » en lien avec les planètes sous forme de prières ou d'actions à entreprendre pour éviter ou réduire les effets du karma négatif. La connaissance de l'astrologie nous aide à prendre les bonnes décisions et à agir au moment favorable. Ne vaut-il pas mieux entreprendre un voyage lorsque les forces de l'univers invitent au mouvement ?

L'astrologie indienne répond à nos questions et aide à mettre en lumière notre potentiel grâce :

- à une description du zodiaque d'une précision extraordinaire
- un « biorythme » planétaire propre à chacun établi par rapport à la lune de naissance.
- à une philosophie et une spiritualité d'une grande profondeur qui nous permet de mieux aborder le fonctionnement de notre mental.

## DÉCOUVERTE DE L'ASTROLOGIE VÉDIQUE

Les deux week-ends seront ouverts à tous, on peut assister à l'un ou à l'autre ou bien sûr aux deux.

### 28-29 novembre 2020

1er week-end : Astrologie indienne et connaissance de soi - les éléments fondamentaux du thème de naissance

Nous commencerons par la découverte des navagraha (9 planètes) de l'astrologie indienne et du zodiaque indien. Puis chacun étudiera les bases de son thème de naissance que sont l'ascendant, le maître de l'ascendant, le chara atma karaka (désir le l'âme dans l'incarnation), les forces planétaires et la nakshatra (constellation lunaire) de naissance. Cette étude a pour but de nous inviter à mener une réflexion sur notre travail de sadhaka (chercheur spirituel).

### 26-27 juin 2021

2ème week-end : Astrologie indienne et rythme de l'univers

Nous commencerons par une présentation du transit des planètes lentes (Jupiter, Saturne et les noeuds lunaires) pour comprendre l'influence du jeu des forces planétaires en cours. Puis nous découvrirons l'importance du calendrier luni-solaire védique pour choisir nos actions à réaliser. Enfin, nous étudierons en détail les différentes phases de la lune qui reflètent la merveilleuse danse cosmique de Shiva et Shakti. Chacun observera quelles étaient la nakshatra (constellation lunaire) et la phase de la lune au moment de sa naissance pour connaître les bonnes qualités qu'il peut développer.



**Michael Lebœuf -Varuna**

Astrologue védique, auteur et conférencier.

Membre de la direction collégiale de Tathâta Vrindham France.

Membre fondateur du centre Namaskaram.

Représentant de Tathâta Vrindham France à la Fédération Védique de France.

### Prix du stage/personne

**120 €** en pension complète / **60 €** en externe

accueil la veille à partir de 17h

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

# YOGA DU CHANT

## Mantra, technique vocale et répertoire classique

Ouvert à tous - 26-27 septembre (COMPLET)

Niveau 1 - 7-8 novembre / 13-14 février / 17-18 avril

Niveau 2 ouvert à ceux qui ont suivi le niveau 1 (2019-2020)

10-11 octobre / 14-15 novembre / 13-14 mars / 15-16 mai



Depuis six ans, le yoga du chant proposé par le CVR dans le cadre de l'université de l'homme développe un enseignement original et inventif à la croisée des traditions musicales occidentale et orientale. La technique vocale y est appréhendée à la façon d'un yoga, sans impératifs de résultats, chacun évoluant selon son propre rythme, et ses propres aspirations sonores.

La pratique des bhajans et des mantras est basée sur cette connaissance intime de la technique vocale, à la fois intuitive,

et rigoureuse. Swami Veetamohananda a supervisé la partie spirituelle de cette pratique pendant six ans.

Cette année, le premier séminaire, les 26-27 septembre, est ouvert à tous, et particulièrement à ceux qui veulent essayer cette discipline pour la première fois.

Ensuite, à partir du mois d'octobre, on pourra s'inscrire pour le cycle de trois week-ends de niveau 1, répartis tout le long de l'année, accompagné d'un suivi par visioconférence.

Ceux qui ont suivi le cycle de formation 2019 2020, peuvent s'inscrire pour 2020 2021 en cycle de niveau 2.

Bienvenue à tous!



Florian WESTPHAL 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, Florian WESTPHAL se produit depuis 20 ans sur les scènes lyriques françaises et internationales dans les rôles de basse du répertoire d'Opéra et d'Oratorio. Parallèlement il anime des Séminaires de Technique Vocale tout public. Florian WESTPHAL vit sa carrière de musicien comme l'élément constitutif d'une recherche spirituelle ouverte à toutes les religions.

### Prix du stage /personne

**NIVEAU 1 : les 3 week-ends en règlement total à l'inscription 360 €** en pension complète

**NIVEAU 2 : 120 €** en pension complète Du samedi 6h00 au dimanche 16h00 accueil la veille à partir de 17h

Pour la cohésion du groupe et de l'enseignement, les stages sont donnés habituellement en interne mais exceptionnellement et en raison du covid 19, ceux qui souhaitent participer au stage en externe peuvent en faire la demande. *Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)*

---

**12-18 octobre**

## Stage d'initiation au chant indien (ouvert à tous)

---

**Florian WESTPHAL avec le Dr Dattatreya VELANKAR**



Dr Dattatreya VELANKAR, docteur en musique classique indienne, enseigne le chant hindoustani depuis une vingtaine d'années en Inde et à l'étranger. Dattatreya Velankar est née dans une famille de Keertankars. Au cours des 20 dernières années, Dattatreya a suivi une formation rigoureuse sous la direction du Pt. Vinayak Torvi,

Dattatreya est l'auteur de plusieurs ouvrages pédagogiques, dont un livre intitulé Sangeet Mala qui décrit les bases

de la musique classique hindoustani. Il a récemment créé «Shadja Kala Kendra», une école de chant classique hindouiste à Bangalore, où il enseigne le chant classique dans le style traditionnel Guru Shishya.

---

**du lundi 11 octobre : 9h00 au dimanche 18 octobre : 16h00**

accueil la veille à partir de 17h

**Prix du séminaire /personne**

**470 €** en pension complète / **250 €** en externe

*Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)*

# Yoga vedanta

28-31 octobre 2020

Swami Tyagananda et Martine Texier - **Paramesvari** (voir bio p.47)



Le mot Védanta provient de Véda (connaissance), les Védas étant les plus anciennes Écritures actuellement connues ; et anta (point ultime du savoir).

La philosophie du Védanta enseigne la présence de la Divinité en chaque être : la nature réelle de l'homme et de l'univers entier est divine. Le but de la vie humaine est de déployer et de manifester cette nature divine. Les différentes religions dans le monde constituent autant de chemins pour arriver à cette réalisation.

L'Unité dans la diversité est le thème immortel du Védanta.

La pratique du Védanta est habituellement appelée « Yoga », terme général pour les diverses techniques par lesquelles la philosophie védantique se transforme en réalisation.

Le Yoga est beaucoup plus que la pratique de postures et d'exercices respiratoires. En fait, il y a divers Yogas (disciplines spirituelles), chacun d'eux convenant à des personnes de goûts et de tempéraments différents. L'on peut citer entre autres :

le Jnana-Yoga, la connaissance

le Bhakti-Yoga, la dévotion

le Karma-Yoga, le service désintéressé

le Raja-Yoga, la méditation, la voie royale

L'éthique du Védanta est basée sur l'unité de toute existence. Le principe védantique fournit une éthique universelle en déclarant que l'individu et le monde, à leur base, ne font qu'un. Ainsi, le Védanta est à la fois une philosophie, une spiritualité, une psychologie et une éthique, toutes intégrées dans une métaphysique rationnelle. Le Védanta insiste sur le fait que l'homme, en se soumettant aux disciplines nécessaires, peut réaliser la Vérité, même dans cette vie-ci.



L'homme est divin par essence. Son premier besoin est la libération de l'âme. La réalisation de sa vraie nature commence par la connaissance de soi. Le Vedanta parle des cinq dimensions de l'être. Elles sont appelées enveloppes ou koshas. Ce sont :

1. L'annamaya kosha, l'enveloppe faite de nourriture
2. Le pranamaya kosha, l'enveloppe faite d'énergie.
3. Le manomaya kosha, l'enveloppe faite de mental.
4. Le vijñanamaya kosha, l'enveloppe faite d'intelligence.
5. L'anandamaya kosha, l'enveloppe faite de béatitude.

Pour réaliser le développement complet et le fonctionnement intégral de l'individu, la pratique du yoga permet à chaque enveloppe de s'ouvrir librement au niveau correspondant de la Réalité cosmique. L'âme individuelle n'est pas libre, pacifiée, jusqu'à ce qu'elle réalise son identité avec l'Âme Suprême. La connaissance du Soi est donc le but de tous les buts. Elle n'est pas réservée uniquement à une élite, elle est un droit de naissance pour tous. Elle est la véritable immortalité. Le Védanta affirme que cette immortalité peut être atteinte pendant la vie. Ce dont nous avons besoin est de l'élévation de conscience. L'élévation de conscience devient possible par la pratique de la méditation, la répétition du mantra, et les prières.



Swami Tyagananda est un moine hindou de l'ordre Ramakrishna et dirige actuellement la Ramakrishna Vedanta Society à Boston. Il est également aumônier hindou au MIT (Institut de technologie du Massachusetts) et à Harvard. Il a présenté des communications lors de conférences universitaires et il donne des cours à la Vedanta Society, au MIT, à Harvard et dans d'autres universités de Boston et des environs.

Swami Tyagananda a été le rédacteur en chef de la revue de langue anglaise *Vedanta Kesari*, basée à Chennai, en Inde, pendant onze ans. Il a traduit et édité dix livres, dont *Monasticism : Ideals and Traditions* (1991), *Valeurs : The Key to a Meaningful Life* (1996) et *The Essence of the Gita* (2000).

### Prix du stage /personne

**240 €** en pension complète / **120 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h Repas à 19h30 - Fin : dimanche à 16h00

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

# Le Yoga intégral

---

**16-18 octobre 2020**

**8-10 janvier / 22-24 mai 2021**

---



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 à la connaissance. C'est ce que nous enseigne le chapitre 2 de la *Bhagavad Gītā*.

Les quatre yogas réunis nous amènent à la connaissance de la Réalité, l'impérissable brahman qui est l'Infini, la Source de tout.

**16-18 octobre 2020**

## Le rāja yoga dans l'action, l'intelligence et l'amour

Jacques Vigne, Vigyânânand - Martine Texier, Paramesvari et Jacques Bancelin, Yogîndra

**8 au 10 janvier 2021**

## Le rāja yoga: étude des yoga sutras de Patanjali

Martine Texier, Paramesvari et Jacques Bancelin, Yogîndra

**21 au 23 mai 2021**

## La voie de l'amour, source de tous les yoga

Martine Texier, Paramesvari et Jacques Bancelin, Yogîndra

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.



**Jacques Vigne, Vigyânânad :** 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 Vijyanânda dans la tradition de Ma Anandamayi et de la nonne 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 trente-cinq 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, Yogîndra :** Praticant de yoga depuis 35 ans, enseignant de yoga depuis 12 ans et formateur en yoga de l'énergie et yoga kriya védique. Après une formation d'ingénieur la découverte du yoga l'a beaucoup aidé pour gérer sa vie professionnelle. Puis le yoga est devenu son chemin de spiritualité. Après avoir suivi pendant quelques années l'enseignement d'Arnaud Desjardins basé sur le Vedânta, l'approfondissement des textes fondamentaux de Yoga et du Vedânta lui a ouvert les portes de l'Inde. Il étudie assidument le sanskrit pour aller puiser à la source des textes sacrés. C'est avec passion qu'il a suivi l'enseignement de Swami Veetamohananda et qu'il l'exprime dans la pratique du yoga en intégrant les textes en sanskrit et les mantras.

### Prix du stage /personne

**180 €** en pension complète / **90 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h Repas à 19h30 - Fin : dimanche à 16h00

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

# Yoga nidra selon la tradition védique

**Session 1: 21-24 octobre 2020/ Session 2: 24-27 février 2021 -  
Session 3 : 28 avril-1er mai 2021**

**Martine Texier-Paramesvari**



Les séminaires en yoga nidra védique se déroulent en 3 sessions, chaque session est l'occasion d'approfondir encore plus, d'élever la conscience, de stabiliser le mental pour maintenir la connexion avec la pure conscience. Vous pouvez suivre plusieurs fois une même session puisque le but est la transformation intérieure qui permet ensuite la transmission. L'enseignement de chaque session est renouvelé et adapté au groupe.

## **YOGA NIDRA VÉDIQUE**

Le yoga nidra, selon Swami Veetamohananda, c'est faire l'expérience d'un état dans lequel nous ne sommes plus conscients des indriyas et de tous les «ismes», pour être l'ego connecté uniquement à la pure conscience.

## **YOGA VÉDIQUE**

La conception du yoga commence aux temps védiques. Les rishis ou scientifiques spirituels étaient unifiés avec la Nature. Ils ont réalisé cette Réalité, l'Infini, par expérience directe. En dirigeant la conscience individuelle vers les forces cosmiques, la conscience devient alors la pure conscience même. C'est grâce à cette identification avec l'Infini que les rishis ont pu ressentir comment s'exprime cette force du Soi cosmique. Ils ont communiqué leur expérience directe : comment se relier avec la Source, le Soi, c'est le Yoga (= union).

## **YOGA NIDRA**

Nidra, dans le domaine du yoga, signifie la maîtrise des organes des sens ou la mise en sommeil des organes des sens. Seule l'âme, ou le soi, est active avec la conscience

### **Première étape : la purification**

Le corps et le mental, les organes sont là, mais ne sont pas actifs. C'est pourquoi avant de commencer le Yoga Nidra, il est proposé une sorte de purification par une prière ou invocation, par exemple : « Que mon âme ou le Soi soit purifié par la lumière du Suprême. Que je reste dans la lumière du Suprême. »

### **Deuxième étape : la concentration Dharana sur la Pure Conscience**

La pratique de concentration peut se faire sur la lumière en visualisant une flamme. La conscience reste sur la flamme et vous l'intériorisez. La flamme entre dans le cœur et devient stable. À partir de cette stabilité, vous commencez à donner de l'expansion à votre conscience. Cette flamme, c'est le Soi. Vous pouvez visualiser que « chaque cellule et molécule de votre corps rayonne comme cette flamme dans la lumière infinie » Vous pouvez, avec la pratique, être capable de rester dans cet état de pure conscience. Dans le Yoga Nidra, les organes des sens sont en sommeil C'est exactement ce

que Patanjali conseille. Quand vous êtes capable de rester continuellement dans cet état stable, il brûle toutes les impressions du passé, les samskaras. Le premier effort à faire dans le Yoga Nidra est de maîtriser les tendances et les organes des sens. Puis lorsque vous êtes capable d'arriver à cet état de pure conscience, c'est dharana : la conscience devient stable, non perturbée et aucune force ne peut l'affecter. C'est cet état qui vous soutient. Dans le mot dharana, il y a dharayati « qui donne le support ». Dans cet état, vous êtes soutenu par cette pure conscience.

### Troisième étape : la vibration du mantra.

Il s'agit de faire vibrer différents mantras dans chaque partie du corps lors de la rotation de conscience, ce qui permet de rester dans cet état de pure conscience. Le corps passe de la densité à la vibration de cette pure conscience.

### Quatrième étape : la visualisation

Tout est prêt pour que la visualisation ou l'évocation se déroule en restant dans cette expérience d'expansion de conscience et de connexion avec le Suprême. La visualisation propose de faire l'expérience d'une ou plusieurs des 7 qualités de l'Infini : harmonie d'énergie pure, luminosité, beauté, amour pur, intelligence, connaissance, félicité, par des chemins très variés et d'une richesse infinie, ce qui va donner des thèmes de Yoga Nidra védique comme l'ambiance lunaire, le nectar d'immortalité, l'harmonie et la paix, la joie, le soleil cosmique ...

L'expérience de Yoga Nidra védique durant toute la semaine, ajoutée aux pratiques de l'ashram (méditations, répétition de mantras, expériences de silence, pujas...) permet d'explorer des états de pure conscience et conduit à une profonde transformation.



#### Martine TEXIER, PARAMESVARI

Formatrice en *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 35 ans elle est animée par la joie de la transmission et par une recherche renouvelée pour rendre les outils du yoga 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 32 ans et directrice pendant 6 ans de l'École de Yoga d'Évian. Directrice de l'école de l'École Yoga Maternité Naissance à Évian pendant 15 ans. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages : « *Yoga, mudrās et chakras* », « *L'attente sacrée : yoga, maternité, naissance* », « *Accouchement, naissance : un chemin initiatique* » (éditions Le Souffle d'Or)

### Prix du séminaire /personne

**240 €** en pension complète / **120 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h Repas à 19h30 - Fin : dimanche à 16h00

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

# Séminaire Chakras-mudras-asanas

17-20 février 2021 -

Martine Texier-Paramesvari (voir bio p.49)



Chaque Mudra, chaque posture, est comme une clef qui permet d'accéder aux différents espaces des chakras.

C'est la note qui met en vibration ces espaces de silence.

Toutes les portes secrètes de votre corps s'ouvrent les unes après les autres, dévoilant l'Infini de chaque tonalité.

Chaque nouvel espace découvert et mis en vibration, entre en communion avec le précédent.

Découvrez le chant de votre corps, de votre être se transformer petit à petit en une grandiose symphonie à l'unisson avec celle de l'univers.

Chaque posture est comme une porte, le Mudra en étant le code secret, qui vous permet d'accéder à votre dimension cosmique, cet espace que vous avez tous en vous, si près de vous que vous ne

le voyez pas, que vous ne le sentez pas. D'ouverture en ouverture, de note en note, laissez votre corps vibrer et jouer la mélodie de la Vie au diapason de l'univers.

Votre être reconnaît le CHANT COSMIQUE qui a bercé chaque cellule, chaque atome, chaque rayonnement d'énergie de votre corps depuis la nuit des temps. Cette symphonie révèle



votre nature vibratoire et permet de retrouver en vous cette immense rumeur musicale de l'origine du temps et de l'espace. Cette vibration universelle dans laquelle a baigné l'origine de la Vie. Participez au concert de la Vie Cosmique.

Immergé dans votre dimension de VASTITUDE et d'ÉTERNITÉ, sentez que, tout naturellement, votre cœur s'ouvre. Vous baignez dans un flot continu d'amour pur, cet Amour Universel qui est inépuisable, que l'on ne peut arrêter, lorsque la porte s'est ouverte, que le voile s'est déchiré, révélant l'autre côté du monde, le Réel. Vous devenez une porte sur l'Infini, ouverture pour que s'écoule et se répande en vous et autour de vous l'Amour Universel.

Pratiquez la séance enseignée afin que la porte soit de plus en plus grande ouverte et que le fleuve d'amour pur grossisse comme à la saison des crues.

Nous vous offrons ces Mudra, ces postures, cette séance, pour que chacun d'entre vous puissiez harmoniser votre corps, vos énergies, vos sentiments, vos pensées, vos inspirations et élever votre conscience. Nous vous offrons ce chant pour que nous soyons de plus en plus nombreux à chanter l'harmonie de l'Être et de l'Univers.

Chaque fois que vous faites cette pratique, n'oubliez pas que nous sommes tous reliés, chantez pour vous, pour vos proches et tous les autres.

Vous faites l'expérience d'un cœur sans limites qui peut contenir l'humanité tout entière.

Nous faisons le vœu que chaque pratique de cette séance soit une graine plantée dans la terre pour que pousse un nouvel arbre d'amour.

Le livre « Yoga, Mudras et Chakras » de Martine Texier et Philippe Vincent aux éditions le souffle d'Or est épuisé et se trouve d'occasion ou en e-book

---

### Prix du séminaire /personne

**240 €** en pension complète / **120 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h Repas à 19h30 - Fin : dimanche à 16h00

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

# Les prières védiques dans la vibration du sanskrit

23-24 janvier / 27-28 mars 2021

Jacques Bancelin-Yogîndra (bio p.45)



Le chant des mantras et des prières védiques est une part essentielle de la pratique du vedānta. Pour que cette discipline porte ses fruits les mots chantés en sanskrit doivent être prononcés de manière juste pour produire la vibration de toutes les cellules et molécules à l'unisson de la vibration de l'infini. De plus comme il est utile de comprendre ce que l'on dit, une approche du sanskrit est nécessaire.

Ces deux séminaires proposeront :

- une initiation très simple au sanskrit
- l'explication à partir du texte sanskrit de quelques-unes des prières védiques
- la pratique de ces prières
- des pratiques de yoga et de méditation
- la participation aux activités de l'ashram

## Prix du séminaire /personne

120 € en pension complète / 60 € en externe

Accueil : la veille à partir de 17h Repas à 19h30 - Fin : dimanche à 16h00

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

# L'art de la relaxation

---

21-24 avril 2021 -

Martine Texier-Paramesvari

---



La relaxation, comme le hatha yoga, le yoga nidra, ou la méditation, sont au service de la réalisation de sa vraie nature, l'union du soi individuel avec le soi cosmique.

Dans cet art de la relaxation, il vous est proposé une expérience progressive des états de détente et de relaxation en partant du plus dense, comme la détente des muscles, des articulations, des os, de la peau pour aller au plus subtil, comme l'expérience de la lourdeur ou de la légèreté ou des états en lien avec les 5 éléments cosmiques comme la liquéfaction, ou les espaces de lumière pour aller vers des états vibratoires grâce à l'utilisation de différents bols ou autres instruments et bien sûr pour aller vers la transformation de la matière en pure conscience, grâce à l'utilisation des mantras.

Les états de relaxation sont des états de conscience infinis, à découvrir durant ce séminaire en résonance avec les thèmes de pratique, de hatha yoga, de mantras et méditation, pour rejoindre l'unité en chacun de nous.

*Vous pouvez écouter quelques-unes de ces 35 relaxations, en podcast sur [www.rggweb.fr](http://www.rggweb.fr).*

---

## Prix du séminaire /personne

**240 €** en pension complète / **120 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h Repas à 19h30 - Fin : dimanche à 16h00

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

# Yoga Maternité Naissance : séminaires

2020 : 19-20 septembre/ 21-22 novembre/12-13 décembre/

2021 : 30-31 janvier/ 20-21 mars/ 29-30 mai/ 5-10 juillet

## Martine Texier

La méthode « Yoga Maternité Naissance » propose une profonde transformation qui permet de découvrir en soi les trésors de l'être et de les rayonner ensuite dans l'enseignement pour accompagner les femmes enceintes et les couples. Elle permet aussi de rayonner la lumière de l'Infini autour de soi dans sa vie, pour construire ensemble un monde nouveau sur les bases des valeurs éternelles. Cet éveil commence dans le ventre maternel, grâce à une qualité de présence de la mère et du père, au moment de la conception, pendant la grossesse et aussi le jour de la naissance ainsi que les premiers mois et années de la vie de ce nouvel être.

L'enseignement se déroule sur deux ans avec 6 week-ends et une semaine de stage par an, soit au total, pour obtenir le certificat de stage : 12 week-ends et 2 semaines de stage en juillet.

Les participants reçoivent des documents sur les pratiques et enseignements de chaque demi-journée durant le week-end. Les week-ends et les stages de Yoga Maternité Naissance sont ouverts à tous ceux et toutes celles qui souhaitent approfondir leur compréhension de la maternité par le yoga et leur connaissance du féminin sacré.

Beaucoup d'enseignants de yoga et de sages-femmes ont apprécié ces stages de formation personnelle.

Aucun prérequis en yoga n'est demandé pour suivre l'enseignement des week-ends et stages d'été du séminaire Yoga Maternité Naissance. Il est conseillé de suivre un cours hebdomadaire de yoga près de chez soi pendant le séminaire.



### Martine Texier

Formatrice en Yoga et Yoga pré et postnatal.

Créatrice de la méthode « Yoga Maternité Naissance », Martine a travaillé pendant 3 ans dans une maternité grenobloise avec l'équipe des médecins et sages-femmes en proposant la méthode yoga maternité naissance. Ses deux livres sont des références : « L'Attente sacrée » et « Accouchement, naissance, un chemin initiatique. » Édition Le Souffle d'Or.

**Prix du séminaire /personne en WE : 120€** en pension complète / **60€** en externe

**Prix du séminaire /personne semaine de juillet : 360€** en pension complète / **180€** en externe

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

## YMN : stages pour les parents

2020 : 19-20 septembre/ 21-22 novembre/12-13 décembre/

2021 : 30-31 janvier/ 20-21 mars/ 29-30 mai/ 5-10 juillet



Les week-ends et stages d'été de Yoga Maternité Naissance s'adressent à toute femme enceinte et couple désirant acquérir les compétences pour vivre une grossesse harmonieuse en relation avec son bébé et le papa et désirant vivre une naissance naturelle et en pleine conscience.

Les femmes enceintes, les couples qui préparent la venue d'un enfant et toute personne intéressée par l'enseignement Yoga Maternité Naissance de façon personnelle, peuvent suivre l'enseignement d'un à plusieurs week-ends ou stage d'une semaine au choix, indépendamment de la formation complète de Yoga Maternité Naissance.

Aucun prérequis en yoga n'est demandé pour suivre l'enseignement des week-ends et stages d'été de Yoga Maternité Naissance.

Le yoga, en reliant les parents à leur être profond, permet une relation au bébé dans cette profondeur, d'âme à âme, de cœur à cœur pour accueillir cette âme qui vient de l'Infini : dimension sacrée de la Vie.

La relation parents-enfant se tisse dans la plénitude de l'être, l'harmonie et la paix, avec une expérience unique d'amour pur qui ouvre l'enfant à la joie d'être.

Dans la pratique de ce yoga prénatal, le chemin se fait pour chacun, à travers un jeu de postures et d'exercices bien adaptés.

**Prix du séminaire /personne en WE : 120€** en pension complète / **60€** en externe

**Prix du séminaire /personne semaine de juillet : 360€** en pension complète / **180€** en externe

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

## Initiation à l'apiculture familiale

2020 : du 31 août au 4 septembre / 16 septembre / 25 novembre

2021 : 13 janvier / 17 mars / 9 juin

Yves Baudron avec Isha

### Vivre en harmonie avec la nature



Le cours d'apiculture proposé par le Centre a pour but de transmettre les connaissances de base nécessaires pour créer et gérer un rucher familial. Il aborde le métier de l'apiculteur, la vie d'une colonie d'abeilles, les produits de la ruche, la défense sanitaire et la réglementation.

Mais nous abordons également toutes les grandes problématiques de la profession

apicole.

Depuis plusieurs années l'apiculture, en France et en Europe, est en très grand péril.

Et la situation, loin de s'améliorer, s'aggrave régulièrement. En zones rurales de grandes cultures, nos abeilles sont en déclin avec des mortalités dépassant parfois 50%. Toutes les pratiques de l'agriculture intensive portent des effets catastrophiques. Appauvrissement de la diversité florale par l'emploi inconsidéré d'herbicides et surmortalité induite par les insecticides neurotoxiques de dernière génération.

Une prise de conscience croissante émerge afin de protéger les pollinisateurs, la diversité biologique et mieux respecter l'interdépendance de tous les acteurs du vivant : le monde végétal, le monde animal et l'homme partie intégrante de la nature. Dans cet esprit, notre cours propose des pratiques respectueuses de l'harmonie des cycles naturels.

### Au programme, nous participerons directement à la vie du rucher en tâchant :



d'évaluer son état sanitaire et d'intervenir le cas échéant : en nettoyant les ruches, en remplaçant les cadres trop anciens, en traitant, ...



d'évaluer la vitalité de la colonie, la qualité de la reine (couvain), les réserves de miel, ...



d'effectuer une récolte de miel en utilisant les techniques anciennes et plus modernes (extracteur, maturateur, grille à reine, ...),

-  de prendre en compte les facteurs environnementaux (diversité des essences, climat, proximité de l'homme, ...) et d'intervenir le cas échéant,
-  d'ajuster l'habitat qu'est la ruche aux circonstances, le plus souvent en été, il s'agit de préparer des cadres et d'ajouter des hausses,
-  de protéger les ruches des prédateurs en posant des grilles d'entrée, des pièges à frelon, de nettoyer, d'entretenir et de ranger le matériel,
-  d'apprendre à allumer et utiliser l'enfumoir, ouvrir, fermer ou déplacer une ruche, utiliser un lève-cadre et manipuler les cadres, ...



### Yves Baudron

Ancien enseignant à l'École Nationale Supérieure d'Horticulture, Versailles. Assistant ingénieur au laboratoire de recherches de l'École Nationale Supérieure du Paysage, Versailles. Formateur en techniques horticoles, formco ENSP.

Formateur près la chambre syndicale des pépiniéristes de l'Ile de France. Président du jardin botanique Paul Jovet, Athis-Mons.

Expert en apiculture, membre du programme national « Abeille sentinelle de l'environnement ». Animation et gestion de plusieurs ruchers privés et publics.

Président de l'Abeille Athégienne. Administrateur de l'ADAIF, association pour le développement de l'apiculture en Ile de France. Vice président du Groupement de Défense Sanitaire Apicole de l'Essonne (GDSA 91) Formateur aux pratiques apicoles (gestion de ruchers pédagogiques et prévention sanitaires) Chevalier de l'ordre du mérite agricole.



### Isha

Olivier est responsable depuis plus de 10 ans de la petite ferme laitière et pédagogique du Centre védantique où il est possible de participer à la vie de l'exploitation et du Centre, d'apprendre les gestes techniques nécessaires mais dans le cadre védantique, c'est-à-dire en suivant les pratiques proposées par le Centre (répétition de mantras, méditation, lectures ... ), pratiques qui aident à développer la créativité et l'efficacité dans les activités quotidiennes.

#### Prix de la journée /personne (de 9h-12h 13h30-17h)

60 € en interne / 30 € en externe déjeuner inclus

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

#### Prix de 5 jours /personne

300 € interne / 150 € en externe

Accueil : la veille à partir de 17h Repas à 19h30

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

# Yoga des vaches

19 au 23 octobre

Isha

Le Yoga des vaches est un stage de redécouverte des liens entre l'homme et la nature par une immersion de cinq jours dans un petit élevage laitier adossé à un Centre Védantique.

## Stage initiation sur 5 jours

*Reproduction - Alimentation - Traite- Soins - Stabulation - Herbage -Transformation laitière*



Cela fait plus de 10.000 ans que la vache accompagne l'homme dans son quotidien, avec les yaourts, le fromages, le cuir, le fumier, la force de travail pour retourner la terre ou le transport et bien d'autres produits et services ; mais depuis la révolution verte des années 50, les fermes ont commencé à disparaître ainsi que les

fermiers, et les belles bovines ont commencé à être concentrées dans des élevages de plus en plus grands, distants des hommes et le plus souvent elles échappent à notre regard étant confinées presque toute leur vie dans des bâtiments industriels.

*Mais nous pouvons :*

- \* Interagir avec elles ; les vaches ne sont pas de grosses peluches, il faut être prudent et ne pas en avoir peur, elles sont un peu peureuses, mais la curiosité l'emporte toujours ; la traite et les soins sont les moments particuliers pour les approcher.
- \* reconnaître les signes des vaches ; nos belles laitières nous parlent si nous prenons le temps de les observer et de les comprendre, nous pouvons beaucoup apprendre d'elles.
- \* apprendre de quoi elles se nourrissent pour nous donner tant en retour ; l'alimentation : gourmets ou gloutonnes, l'alimentation est aussi culturelle chez les vaches, que mangent-elles et comment ?

\* transformer leur précieux nectar lacté en yaourt pour notre équilibre, en caillé pour nous nourrir ou en crème, beurre et ghee pour cuisiner, nous soigner ou nous éclairer.

Alors pendant quelques jours, retrouvons le lien qui unit les hommes et les animaux.



### Isha

Olivier est responsable depuis plus de 10 ans de la petite ferme laitière et pédagogique du Centre védantique où il est possible de participer à la vie de l'exploitation et du Centre, d'apprendre les gestes techniques nécessaires mais dans le cadre védantique, c'est-à-dire en suivant les pratiques proposées par le Centre (répétition de mantras, méditation, lectures ... ), pratiques qui aident à développer la créativité et l'efficacité dans les activités quotidiennes.

---

#### Prix du stage /personne

**300 €** en pension complète / **150 €** en externe

du lundi 19 octobre 09h00 au vendredi 23 octobre 16h00

accueil la veille à partir de 17h00

Bulletin d'inscription p.61-63 ou par CB sur le site [www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)

## HÉBERGEMENT ET ÉQUIPEMENTS

Le Centre Védantique Ramakrishna accueille depuis 1948, les aspirants spirituels de toutes les origines, qui souhaitent effectuer une retraite dans un cadre propice au recueillement et à la méditation.

Des groupes extérieurs au Centre ont la possibilité d'organiser des séminaires dans nos locaux.

L'hébergement et les équipements sont composés de :

- 35 chambres doubles ou individuelles dont certaines équipées de sanitaires privatifs
- quatre salles polyvalentes
- une salle de méditation/chapelle
- une librairie d'ouvrages spirituels
- une boutique (librairie, CD, vidéos, encens, objets, tout pour le yoga, etc.)
- un espace massage

## LE FONCTIONNEMENT DU CENTRE

Depuis toujours, des personnes, de tous âges et de toutes origines géographiques, culturelles et religieuses, libres d'obligations familiales, souhaitent partager la vie communautaire d'un centre spirituel pour se concentrer sur leur idéal. C'est le cas de nos résidents, qui sont tous bénévoles.

Le Centre assure son fonctionnement par le travail bénévole de ses membres, les participations aux frais d'hébergement et les dons.



## Bulletin d'inscription

à renvoyer à CVR 64 bd Victor Hugo 77220 Gretz Armainvilliers

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

adresse MAIL \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Adresse N° Rue (Bd, Av,...) \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Pays \_\_\_\_\_ téléphone \_\_\_\_\_

### MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX SÉMINAIRES

*En pension complète:* chambres avec sanitaires à l'étage (3 repas, draps et serviettes fournis) ;

*En externe :* petit déjeuner, et déjeuner compris (repas du soir 12,50)

Le prix du séminaire se trouve dans son descriptif. En pension complète, draps et serviettes sont fournis. Pour obtenir un reçu, joindre à votre inscription une enveloppe timbrée.

**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) : 2 semaines avant le début de la formation, une somme forfaitaire de 20 € pour les frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné. Moins de 2 semaines avant le début de la formation, l'acompte sera conservé par le Centre Védantique Ramakrishna. Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement.

*Tous les dossiers d'annulation seront régularisés dans le mois qui suit votre annulation.*

Gretz-Armainvilliers est situé en Seine-et-Marne dans la Brie boisée à une trentaine de kilomètres au Sud-Est de Paris, soit une quarantaine de minutes par le RER E ou en voiture.

**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). Sur cette route, prendre au 2° feu (après une dizaine de km) la direction « Gretz centre » (ignorer au 1° feu cette direction). Le Centre Védantique se trouve sur la gauche, après l'entrée de la ville, au 64 Boulevard Victor Hugo.

Parking au 1 boulevard Romain Rolland

**Venir en RER :** Par la Ligne E, depuis Paris, au départ de la Gare Hausmann-Saint-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, se diriger pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Boulevard Romain Rolland. Le Centre se trouve au numéro 1 de ce Boulevard, à environ 10 mn à pied de la gare.



# INSCRIPTION

	INTERNE	EXTERNE
<b>SANSKRIT, p.38</b>		
17-19 septembre	180 € <input type="checkbox"/>	90 € <input type="checkbox"/>
26-28 novembre	180 € <input type="checkbox"/>	90 € <input type="checkbox"/>
14-16 janvier	180 € <input type="checkbox"/>	90 € <input type="checkbox"/>
18-20 mars	180 € <input type="checkbox"/>	90 € <input type="checkbox"/>
10-12 juin	180 € <input type="checkbox"/>	90 € <input type="checkbox"/>
<b>ASTROLOGIE VÉDIQUE, p.40</b>		
28-29 novembre	120 € <input type="checkbox"/>	60 € <input type="checkbox"/>
26-27 juin	120 € <input type="checkbox"/>	60 € <input type="checkbox"/>
<b>YOGA DU CHANT, p.42</b>		
26-27 septembre (ouvert à tous)	120 € <input type="checkbox"/>	
12-18 octobre (semaine)	470 € <input type="checkbox"/>	250 € <input type="checkbox"/>
NIVEAU 1 / 7-8 novembre/ 13-14 février / 17-18 avril (règlement total)	360 € <input type="checkbox"/>	
(niveau 2) 14-15 novembre	120 € <input type="checkbox"/>	
(niveau 2) 13-14 mars	120 € <input type="checkbox"/>	
(niveau 2) 15-16-mai	120 € <input type="checkbox"/>	
<b>YOGA VEDANTA, p.44</b>		
28-31 octobre	<input type="checkbox"/> €240	<input type="checkbox"/> € 120
<b>YOGA INTÉGRAL, p.46</b>		
16 -18 octobre	180 € <input type="checkbox"/>	90 € <input type="checkbox"/>
8 -10 janvier	180 € <input type="checkbox"/>	90 € <input type="checkbox"/>
22 -24 mai	180 € <input type="checkbox"/>	90 € <input type="checkbox"/>
<b>YOGA NIDRA p.48</b>		
21-24 octobre session I	240 € <input type="checkbox"/>	120 € <input type="checkbox"/>
24-27 février session II	240 € <input type="checkbox"/>	120 € <input type="checkbox"/>
28 avril -1er mai session III	240 € <input type="checkbox"/>	120 € <input type="checkbox"/>
<b>CHAKRA, MUDRA ASANA p.50</b>		
17-20 février	240 € <input type="checkbox"/>	120 € <input type="checkbox"/>
<b>PRIÈRES VÉDIQUES p.52</b>		
23-24 janvier	120 € <input type="checkbox"/>	60 € <input type="checkbox"/>
27-28 mars	120 € <input type="checkbox"/>	60 € <input type="checkbox"/>
<b>L'ART DE LA RELAXATION p.53</b>		
21-24 avril	240 € <input type="checkbox"/>	120 € <input type="checkbox"/>
<b>APICULTURE, p.56</b>		
31 août -4 septembre	300 € <input type="checkbox"/>	150 € <input type="checkbox"/>
16 septembre 60 € <input type="checkbox"/> /25 novembre 60 € <input type="checkbox"/> /13 janvier 60 € <input type="checkbox"/> /17 mars 60 € <input type="checkbox"/> /juin 60 € <input type="checkbox"/>		
<b>YOGA DES VACHES, p.58</b>		
19 -23 octobre	300 € <input type="checkbox"/>	150 € <input type="checkbox"/>

## YOGA MATERNITÉ NAISSANCE p.54

	INTERNE	EXTERNE
19-20 septembre	120 € <input type="checkbox"/>	60 € <input type="checkbox"/>
21-22 novembre	120 € <input type="checkbox"/>	60 € <input type="checkbox"/>
12-13 décembre	120 € <input type="checkbox"/>	60 € <input type="checkbox"/>
30-31 janvier	120 € <input type="checkbox"/>	60 € <input type="checkbox"/>
20-21 mars	120 € <input type="checkbox"/>	60 € <input type="checkbox"/>
29-30 mai	120 € <input type="checkbox"/>	60 € <input type="checkbox"/>
5-10 juillet	360 € <input type="checkbox"/>	180 € <input type="checkbox"/>

## JEUNES p.34

### 4 week-ends par an

• 24 et 25 octobre 2020	120 € <input type="checkbox"/>
• 19 et 20 décembre 2020	120 € <input type="checkbox"/>
• 20 et 21 février 2021	120 € <input type="checkbox"/>
• 24 et 25 avril 2021	120 € <input type="checkbox"/>

---

## Bulletin d'inscription

à renvoyer à CVR 64 bd Victor Hugo 77220 Gretz Armainvilliers

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

adresse MAIL \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Adresse N° Rue (Bd, Av,...) \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Pays \_\_\_\_\_ téléphone \_\_\_\_\_

### MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX SÉMINAIRES

*En pension complète*: chambres avec sanitaires à l'étage (3 repas, draps et serviettes fournis) ;

*En externe* : petit déjeuner, et déjeuner compris (repas du soir 12,50)

Le prix du séminaire se trouve dans son descriptif. En pension complète, draps et serviettes sont fournis. Pour obtenir un reçu, joindre à votre inscription une enveloppe timbrée.

**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) : 2 semaines avant le début de la formation, une somme forfaitaire de 20 € pour les frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné. Moins de 2 semaines avant le début de la formation, l'acompte sera conservé par le Centre Védantique Ramakrishna. Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement.

*Tous les dossiers d'annulation seront régularisés dans le mois qui suit votre annulation.*

Je joins par séminaire 50% d'acompte  soit ..... €

Nombre de séminaires  Total \_\_\_\_\_ €

*chèque à l'ordre du CVR*



[www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)  
[contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)

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