

# L'Université de l'Homme

Les enseignements de Ramakrishna et de Vivekananda sont un appel à la créativité : un de leurs buts vise à développer toutes les potentialités de l'humanité. La science, l'art, la technique, comme aussi bien les tâches quotidiennes, tout doit être éveillé par ce souffle de l'esprit, en chacun de nous, de telle sorte que tous nous développons l'excellence de notre personnalité, pour notre bénéfice et celui de l'humanité.

Pour aller dans le sens de ces enseignements, le Centre Védantique Ramakrishna propose, depuis 2014, une série de formations qui constituent ce que Swami Vivekananda et, à sa suite, les précédents Swamis du Centre Védantique souhaitaient: une Université de l'Homme total.

*« 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*



**Cycles de formation de  
L'Université de l'Homme**

**Quel tarif ?** interne : 170€ / externe : 110€

en interne : pension complète ; chambres avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)

en externe : petit-déjeuner et déjeuner compris ; repas du soir en supplément (12€)

**L'inscription est obligatoire pour les 10 week-ends (au minimum pour l'une ou l'autre des sessions dans son intégralité).**

**Accueil** la veille au soir à partir de 17h

**Fin** de stage le dimanche à 16h.

**Reçu** : pour obtenir un reçu, joindre une enveloppe timbrée à votre adresse.

**Annulation :**

- en cas d'annulation de la formation de notre part : l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée.
- en cas d'annulation écrite de votre part (annulation impossible par téléphone) :
  - plus de 2 semaines avant le début du stage, une somme forfaitaire de 35€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné
  - moins de 2 semaines avant le début du stage, l'acompte sera conservé par le CVR
- Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement.
- Tous les dossiers d'annulation sont régularisés dans le mois qui suit votre annulation.
- A NOTER : Les 10 week-ends font l'objet d'une inscription globale, le CVR se réserve le droit de modifier la somme forfaitaire en fonction des frais engagés.

**Le CENTRE VEDANTIQUE est situé à 30km de Paris (est).**

**Il est facilement accessible en :**

**RER E (gare Haussmann St-Lazare - gare du Nord)**

**TGV (gare Marne-la-Vallée) ou VOITURE (autoroute A4)**

**Venir en RER :** par la ligne E depuis Paris, au départ de la Gare Haussmann-St Lazare ou de la station Magenta-Gare du Nord, prendre la direction de Tournan. En descendant à Gretz-Armainvilliers, emprunter la passerelle « sortie rue d'Alsace ». Une fois sur la rue d'Alsace, dirigez-vous pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Bd Romain Rolland. Le Centre se trouve à 10 mn à pied de la gare.

**Venir en voiture :** au départ de Paris, prendre l'autoroute A4 (direction Metz-Nancy) sur une vingtaine de km jusqu'à la sortie Gretz/Tournan (D471). Continuer sur cette route pendant une dizaine de km. Puis prenez la direction « Gretz centre » au 2ème feu (ignorez la direction au 1er feu). Le Centre est situé sur la gauche après l'entrée de la ville, au 64, bd Victor Hugo. Entrée et parking au 1 bd Romain Rolland.



**séminaires  
2022 - 2023**

**AYURVEDA**

**soins et techniques de base**

avec Vaidya Rajalakshmi Chellappan



**CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA**

64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz

Tél. 01 64 07 03 11 - Fax 01 64 42 03 57

contact@centre-vedantique.fr

www.centre-vedantique.fr

# Ayurveda

Une série de 10 week-ends sont proposés, constitués en 2 sessions de 5.

Chaque week-end est unique sur le thème et comporte

- une partie pratique
  - une partie théorique
  - une partie herboristerie avec préparation de produits.
- mais l'enseignement est progressif.

L'objectif est de permettre aux participants de découvrir l'ayurveda et d'acquérir les bases de massage ayurvédique pour une utilisation personnelle (soins des cures Panchakarma).

**L'inscription est obligatoire pour les 10 week-ends (au minimum pour l'une ou l'autre des sessions dans son intégralité).**

La participation à ces week-ends est ouverte à tous, sans connaissance préalable en ayurveda.

## PROGRAMME INDICATIF

*tous les jours*

*6h-7h15 Office du matin : méditation silencieuse, chants de mantra, lectures d'enseignements védantiques*

8h00 Petit déjeuner  
8h30 Karma yoga\*  
12h00 Déjeuner  
12h30 Karma yoga\*  
13h30 Repos  
16h30 Pause thé

*18h-19h Office du soir : méditation silencieuse, chants*

19h30 Dîner  
20h00 Karma yoga\*

\* les temps de karma yoga sont nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vaisselle, épilages, nettoyage...)



### Vaidya Rajalakshmi Chellappan

Originnaire de Chennai (anciennement Madras), elle est Ayurvedacharya (maître d'Ayurveda). Après de longues études universitaires (7ans) au M.G.R Medical University de Chennai, elle a été formée par différents médecins (Vaidya) et praticiens en Ayurveda en Inde.

Consultante dans plusieurs laboratoires ayurvédiques, elle est à l'origine de nombreuses préparations pharmaceutiques ayurvédiques. Le docteur Rajalakshmi a 15 ans d'expérience en tant que médecin ayurvédique en cabinet privé.

# Thèmes abordés

### 1/ 30 sept au 2 octobre

Initiation à l'ayurveda et base du massage ayurvédique à l'huile (Abhyanga) - Sarvanga Abhyanga : massage ayurvédique de tout le corps.

### 2/ 14 au 16 octobre

Massage des parties du corps :  
- Shiro Abhyanga : tête et épaules  
- Mukha Abhyanga : visage  
- Pada (pieds) et Hastha (mains) Abhyanga

### 3/ 18 au 20 novembre

Abhyanga basé sur la Prakriti (constitution énergétique unique de chacun) - Abyanga basé sur les Chakras (circuits/roues énergétiques du corps humain).

### 4/ 16 au 18 décembre

Shirodara : soin spirituel. Recherche de soi, énergétique en lien avec les Vedas.

### 5/ 3 au 5 février

Soin des organes des sens - Jnanendriyas :  
- Nasya : soin pour le nez  
- Akshi Tarpana : soin des yeux  
- Karna poorana : soin des oreilles  
- Ramya : soin de la peau et beauté

### 6/ 3 au 5 mars

Svedana : purification par la transpiration (pochons, vapeur, etc.)

### 7/ 31 mars au 2 avril

Les points marmas.

### 8/ 5 au 7 mai

Udvardana -karshana abhyanga : massage avec poudre sèche (cellulite, etc.)  
Nearabhyanga : drainage lymphatique

### 9/ 2 au 4 juin

Bastikarma : soin du colon, dos, ventre, genou

### 10/ 30 juin au 2 juillet

Talam, lepam, tharpanam : soin et gommage par les plantes.  
Massage Sukshma : massage subtil utilisant les canaux énergétiques.

# Bulletin d'inscription

## Ayurveda

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Pays .....

Téléphone .....

Mail .....

**Tarif par week-end : interne 170€ / externe 110€**

**L'inscription est obligatoire pour les 10 week-ends (au minimum pour l'une ou l'autre des sessions dans son intégralité).**

1ère session - engagement pour les 5 week-ends

30 sept -2 oct 2022 :  externe  interne

14-16 octobre 2022 :  externe  interne

18-20 novembre 2022 :  externe  interne

16-18 décembre 2022 :  externe  interne

3-5 février 2023 :  externe  interne

2ème session - engagement pour les 5 week-ends

3-5 mars 2023 :  externe  interne

31 mars - 2 avril 2023 :  externe  interne

5-7 mai 2023 :  externe  interne

2-4 juin 2023 :  externe  interne

30 juin-2 juillet 2023 :  externe  interne

Je joins mes chèque(s) d'acompte de 50% soit .....€  
(1 chèque par week-end) - à l'ordre du CVR

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

**Renvoyez votre bulletin et le règlement au CVR**

**64 bd Victor Hugo**

**77220 Gretz-Armainvilliers**

ou inscrivez-vous en ligne =>

