

BULLETIN D'INSCRIPTION

24 au 30 juillet 2016 YOGA VÉDIQUE (MODULE 2)

Nom _____

prénom _____

adresse _____

mail _____

tél _____

Pour vous inscrire : adressez-nous le bulletin ci-contre avec un chèque d'acompte de 50% du prix de la formation. Pour obtenir un reçu, joindre à votre inscription une enveloppe timbrée.

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.

En pension complète: chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (3 repas, draps et serviettes fournis) ; chambres individuelles selon disponibilité 20% en sus.

En externe : petit déjeuner, déjeuner compris
(repas du soir en supplément : 12 euros)

TARIFS interne 385 € ☐ externe 210 € ☐

Ci-joint 50% d'acompte ☐ chèque à l'ordre de CVR
à renvoyer : Centre védantique Ramakrishna
64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz -Armainvilliers



Swami VEETAMOHANANDA est moine de l'Ordre de Ramakrishna en Inde. Pendant les neuf ans de son noviciat, il s'est soumis à la discipline très stricte des yogas (karma yoga, bhakti yoga, raja yoga et jnana yoga), à l'étude du sanscrit, du chant et de la musique classique indienne. Ordonné en 1971, il pratiqua intensément la méditation dans les Himalayas avant de diriger

l'Institut d'éducation morale et spirituelle de la Mission Ramakrishna de Mysore. Depuis 1994 il dirige le Centre védantique Ramakrishna en France et durant toutes ces années, il a pu tisser de relations harmonieuses entre l'Orient et l'Occident en étant membre du comité interreligieux monastique (DIM). Il donne régulièrement des conférences sur la pratique du «Yoga dans la vie de tous les jours» et des séances de méditation guidée à travers le monde. Il a publié aux éditions CVR la traduction et les Commentaires du *Vivekachudamani* de Shankara et *Pensées inspirantes* aux éditions Ghandarva Gana. Swami Veetamohananda est aussi l'auteur de plusieurs CD dont *L'Évolution personnelle selon la Bhagavad Gita* avec Michael Lonsdale, *Mantra Yoga* et *Upasana-la méditation*, chez Gandharva Gana.

BHAKTARAJ (Serge Lelandais) et Dr. Lise QUEGUINER

Professeurs de yoga diplômés de l'APMA (enseignement ayurvédique rattaché à l'université de Bénarès), travaillent à la traduction de la Caraka Samhita.



BHAKTARAJ est un « autodidacte » du yoga... Il a commencé par plus de 15 ans de pratique personnelle, redécouvrant les asanas, les postures de Hatha-Yoga et les respirations yogiques dans sa chambre. En 1969, il rencontre Swami Chidananda, disciple de Swami Sivananda de Rishikesh, qui lui donnera un enseignement particulier. Puis il

découvre le Védanta au Centre Védantique Ramakrishna avec Swami Ritajananda qui l'initiera en août 69 et lui donnera le nom de Bhaktaraj. Avec Sri Mahesh il a approfondi la connaissance expérimentale de la pratique et avec Lilian Silburn, il se laissera guider sur la voie tantrique approfondie avec les travaux d'André Padoux. Il est enseignant et poète.



Dr. Lise QUEGUINER est médecin généraliste, diplômée du C.H.U de Rouen. Elle pratique le yoga depuis les années 80. Elle a suivi une spécialisation de médecine Ayurvédique à l'Université de Bénarès, dirigée par le professeur Singh, prolongée par une formation en massage

Ayurvédique. Elle a suivi la formation de professeur à la Fédération française de Hatha-Yoga Paris sous la direction de Sri Mahesh. Elle suit un véritable travail spirituel auprès de Bhaktaraj avec notamment une grande ouverture à la psyché humaine et aux philosophies indiennes vécues par la «pratique» yogique.

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

24 - 30 JUILLET 2017
Approfondissement
de l'enseignement du Yoga Vedanta
« Yoga Védique »
module 2



avec Swami VEETAMOHANANDA
président du Centre Védantique Ramakrishna



avec BHAKTARAJ (Serge Lelandais)
et le Dr. Lise QUEGUINER

Professeurs de Yoga
Conférenciers invités de l'Université de l'Homme

 UNIVERSITÉ
DE L'HOMME 
formations

Dimanche 23 juillet

À partir de 17h : Accueil des participants
dîner à 19h30

20h30 : Rencontre avec les participants

Tous les jours

6h : Office du matin

Méditation, répétition du mantra,
chants et lecture d'enseignements

8h00 : Petit déjeuner

8h30 : Karma yoga *

10h00 : Pause

12h00 : Déjeuner

12h30 : Karma yoga *

13h30 : Repos

16h30 : Pause thé

18h-19h : Office du soir

Méditation silencieuse et chants

19h30 : Dîner

20h : Karma yoga *

20h30 : Programme du soir
Lecture du chap. II de la
Bhagavad Gita

* Aide aux tâches de l'ashram

Lundi 24 juillet

AMNAYAS

9h-10h30 Les directions de l'espace

*L'axe orienté introjecté comme base
fondamentale de localisation

(Pourquoi le yogin pratique face à l'Est
(Module n°1)

Pourquoi le vedantin pratique face au Nord
(Module n°2)

11h-11h50: Discussion

*Partage autour des pratiques proposées
dans le Module n°1

Evocations directionnelles dans les tradi-
tions (les 5 Visages de Shiva)

15h: Conférence Dr Lise

L'embryologie spirituelle nous parle à la fois
de l'espace, de l'axe et du temps

17h : Hatha yoga ou Yoga nidra

*Le corps par les formes des asanas offrent une
prise de conscience spatio-temporelle*

20h30 : Programme du soir

Ecoute du chant Shiva Mahimma

Mardi 25 juillet

YAMA/NIYAMA/ASANA DÉFINITIONS DU MODULE N°2

9h-10h30 : Importance des rythmes

Le Yoga Védique intègre une compréhension,
une connaissance, une maîtrise, une expé-
rience et une réalisation du Temps.

11h-11h50 : Discussion

Sur l'analyse des Yama/Niyama. Comment
peuvent-ils agir sur l'esprit de la pratique

15h : Conférence

Swami Veetamohananda

17h : Hatha yoga ou Yoga nidra

*Les Yama/Niyama dans les pratiques
posturales scandées par le rythme
d'apparition, de maintien, de dissolution de
la forme des asanas dans et par le corps du
pratiquant*

19h10 : Méditation pour la paix et l'harmonie

Swami Veetamohananda

20h30 : Dîner

Mercredi 26 juillet

LES PRATIQUES TEMPORELLES

9h-10h15 : Développement des séquences temporelles

Association des directions spatiales orien-
tées à partir du Nord et les Yama/Niyama.

Présentation des asanas fleurs d'offrandes

10h30-11h50 : Méditation pour la paix et l'harmonie,

Swami Veetamohananda

15h : Hatha yoga ou Yoga nidra ou

Pranayama - équilibre spatial externe/
interne, importance du maintien postural

*comme point de centration : de l'espace/point
au point/spatial en corrélation avec les Yama/
Niyama*

17h : Méditation guidée

Swami Veetamohananda

Jeudi 27 juillet

SAMYANA (1)

9h-10h30 : Samyama sur les Yama/ Niyama externes

La concentration – la méditation sur les
Yama/Niyama externes selon les orientations
cardinales (amnyas)

11h-11h50 : Discussion

Comment pouvons-nous détecter la
présence des Yama/Niyama dans les
événements extérieurs ?

15h: Conférence : Vision universelle du Yoga (1^{ère} partie)

Swami Veetamohananda

17h : Hatha yoga ou Yoga nidra

*Les asanas offrandes ouvrent à la liberté spa-
tiale et temporelle des Yama/Niyama externes*

Vendredi 28 juillet

SAMYANA (2)

9h-10h30 : Samyama sur les Yama/ Niyama internes

Comment pouvons-nous prendre conscience
de la présence des Yama/Niyama dans nos
modalités fonctionnelles internes ?

11h-11h50 : Etude (1)

Présentation des Mudra qui scellent
intérieurement les Yama/Niyama

15h: Etude (2)

Mise en application des Mudra

17h : Hatha yoga ou Yoga nidra

*Les asanas offrandes associés aux Mudra
révèlent l'union des Yama/Niyama externes et
internes dans une même unité d'espace et de
temps. Le cœur de l'asana*

20h30 : Mantra yoga

Swami Veetamohananda

Samedi 29 juillet

SAMYANA (3)

9h-10h15 : Samyama sur les Yama/ Niyama divinisés

Expérimentation des flux sensitifs externes/
internes dans les Pranayamas

10h30-11h50 : Méditation Swami Veetamohananda

15h-16h30 : Hatha yoga et/ou Pranayama subtil

*Libération de l'espace/temps par l'énergie de
l'asana : Immédiateté de l'Absolu*

17h: Conférence : Vision universelle du Yoga (2^{ème} partie)

Swami Veetamohananda

Dimanche 30 juillet

SYNTHÈSE

SAMYAMA sur le sans forme, de l'espace personnel à l'infini, du temps personnel à l'éternité

9h-10h30 Réflexion en groupe

Répétition du Multilogue de synthèse du
séminaire

10h30-11h50 : Méditation guidée Swami Veetamohananda

14h30: Conférence et Partage avec les participants du séminaire

Notre corps est à l'espace ce que notre prise
de conscience est au temps. Le corps et la
prise de conscience nous parle de notre âme
à être au monde. Synthèse et conclusion de
la formation

15h30: Remise des certificats

*(aux personnes ayant suivi les modules, 1
et 2 intégralement)*

16h : Fin

Centre védantique Ramakrishna

64, bd Victor Hugo,

77 220 Gretz -Armainvilliers

Tél. : 01 64 07 03 11

contact@centre-vedantique.fr

www.centre-vedantique.fr

Le CENTRE VÉDANTIQUE
est situé à environ 30 km
de Paris (est)

Il est facilement accessible :

RER E (gare Hausmann St-Lazare - gare du Nord)

TGV (gare Marne-la-Vallée)

VOITURE (autoroute A4)

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-Armain-
villiers, emprunter la passerelle « sortie
rue d'Alsace ». Une fois sur la rue d'Al-
sace, 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.

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^o feu (après
une dizaine de km) la direction « Gretz
centre » (ignorer au 1^o feu cette direc-
tion). Le Centre Védantique se trouve sur
la gauche, après l'entrée de la ville, au
64 Boulevard Victor Hugo. Parking au 1
bd Romain Rolland.