

BULLETIN D'INSCRIPTION

YOGA INTÉGRAL

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Mail : _____

Tél. : _____

Pour vous inscrire : adressez-nous ce bulletin 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 commencée 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)

En externe : petit déjeuner, déjeuner compris

Accueil : la veille à partir de 17 heures ; Repas à 19h30 ;
fin du stage : dimanche à 16 heures

DATE : **29-31/5/2020** ☐

TARIFS : Interne 180 € ☐ Externe 90 € ☐

Ci-joint 50% d'acompte ☐ chèque à l'ordre de CVR

À renvoyer : Centre védantique Ramakrishna
64, boulevard Victor-Hugo,
77220 Gretz -Armainvilliers



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, mudrâs et chakras* », « *L'attente sacrée : yoga, maternité, naissance* », « *Accouchement, naissance : un chemin initiatique* » (éditions Le Souffle d'Or)



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.



Centre védantique Ramakrishna



64, boulevard Victor-Hugo, 77220 Gretz
Tél. : 01 64 07 03 11, Fax : 01 64 42 03 57
contact@centre-vedantique.fr www.centre-vedantique.fr

LE YOGA INTEGRAL

29-31 mai 2020

L'amour et la connaissance



Jacques BANCELIN, Yogîndra

Formateur en yoga, yoga védique

Martine TEXIER, Paramesvari

Formatrice en yoga, yoga védique

LE YOGA INTEGRAL

L'Amour et la connaissance

Le yoga intégral est l'intégration des quatre yogas dans notre vie et dans notre pratique : yoga de l'action, yoga de l'amour, yoga de la concentration, yoga de la connaissance.

Nous devons agir dans la vie et toutes nos actions sont importantes. Mais nous ne devons pas agir n'importe comment ; ne soyons pas comme ceux que décrit la Bhagavad Gita :

« Adonnés à l'égoïsme, à la force et à l'arrogance » (BG 16 - 18).

Si nos actions sont guidées par l'égoïsme, c'est-à-dire par les désirs et surtout l'avidité, nous sommes poussés à commettre des erreurs. Les erreurs causent de nombreux problèmes et difficultés dans nos vies.

Pour agir de manière juste, nous avons besoin de l'intelligence. L'intelligence est la force qui nous révèle ce qui est juste. Si nous aimons l'action juste et suivons nos convictions, la concentration devient facile. Pour faire fonctionner l'intelligence de façon juste, nous devons combiner l'amour et l'action, et les unifier. Grâce à la concentration, nous avons la force de distinguer ce qui est irréel de ce qui est réel et parvenons ainsi à l'excellence du cœur et de l'intellect.

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 Gita : « Dans cet état de contentement intérieur, toutes les souffrances sont détruites car l'intellect d'un être tranquille devient établi dans la paix et l'harmonie infinies. » (BG 2 - 65).

Les quatre yogas réunis nous amènent à la connaissance de la Réalité, l'impérissable Brahman qui est l'Infini, la Source de tout. Nous n'avons plus à être identifiés à différents aspects du « moi égoïste », mais à être, tout simplement, le cœur ouvert, prêts à nous donner totalement dans toutes nos actions, unis avec l'Infini, l'Absolu.



PROGRAMME

29 - 31 mai 2020

Tous les jours

6h00: Office du matin : méditation, répétition du mantra, chants et lecture d'enseignements

7h15: Hatha yoga

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

* Aide aux tâches de l'ashram

Les week-ends *Yoga intégral* sont ouverts à toute personne en recherche de la vie juste et en quête de soi.

Les journées alterneront entre des temps de réflexion, des temps de silence et des temps de pratique de yoga védique et de mantra.

La participation à la vie de l'ashram et le karma yoga font partie du week-end.

Jeudi 28 mai

17h : accueil des participants internes, remise des clés et installation

19h30 : dîner

Vendredi 29 mai

L'amour et la force de vie

9h00 : Accueil des participants (externes)

9h15–10h : Réflexion en groupe

11h00–12h : Yoga avec Martine, Jacques

15h00 : Mantra

17h00 : Yoga ou Yoga nidra avec Martine, Jacques

20h30-21h30 : Répétition du mantra

Samedi 30 mai

L'amour et l'intelligence

9h15–10h15 : Yoga avec Martine, Jacques

10h30–12h : Répétition du mantra

10h30–12h : Yoga avec Martine, Jacques

17h00 : Méditation

20h30-21h30 : Questions réponses



Dimanche 31 mai

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

9h15–10h00 : Pratique avec Martine, Jacques

10h30–12h : Répétition du mantra

14h30–15h30 : Conférence

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

15h45–16h15 : Partage et fin

Le Centre védantique est situé à environ 30 km de Paris-est. Il est facilement accessible : RER E (gare Haussmann Saint-Lazare — gare du Nord) ; TGV (gare Marne-la-Vallée)

Venir en RER : Par la Ligne E, depuis Paris, au départ de la gare Haussmann-Saint-Lazare ou de la station Magenta-gare du Nord, prendre la direction de Tournan. Descendre 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 Bulevard Romain-Rolland. Le centre se trouve au n° 1, 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° feu (après une dizaine de km) la direction « Gretz centre » (ignorer au premier feu cette direction). Le Centre védantique se trouve sur la gauche, après l'entrée de la ville, Parking au 1, boulevard Romain-Rol-