

# BULLETIN D'INSCRIPTION

19 au 26 juillet 2020 YOGA VÉDIQUE (MODULE 5)

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 420 € ☐ 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 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

**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

**19 - 26 JUILLET 2020**  
**Approfondissement**  
**de l'enseignement du Yoga Vedanta**  
**« Yoga Védique »**  
**module 5**



**avec Swami BANESHANANDA**  
*Président du Centre Védantique d'Allemagne*  
*Président par interim du Centre védantique de Gretz*



**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 19 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 20 juillet :****Les 8 étapes de la reconnaissance du Soi**

9h-10h30 : Présentation générale  
« **Les directions de l'espace** »  
Intégration des 8 étapes de la reconnaissance du Soi dans le diagramme des Modules

**11h-12h : Hymne de la roue des divinités : La rasamandala**

La Rasamandala, la roue des gopis, des amoureuses de Krishna  
Chant de Madhura

**15h-16h30 : Tous les objets entrent dans la sphère des catégories sensorielles**

Le mental est bercé par la mélodie des formes, des mouvements, des pauses, des immobilités, des souffles.  
De l'asana central aux variantes.

**17h00 : Pratique suite**

20h-30 : Programme du soir

**Mardi 21 juillet :****La science de l'épanouissement du cœur**

9h-10h30 **Les 12 phases de la salutation au solaire – Les 12 asana principaux**

11h00-12h00 : **Le Srimad-Bhagavata et le Vishnu Purana disent qu'il existe neuf formes d'actions de Bhakti**  
Sravana Kirtana Smarana Padasevana  
Archana Vandana Sakhya Atmanivedana

15h-16h30 : **Les 9 Visages de la Bhakti**  
Le laborieux / Insouciant / Résolu / Abandonné / Amoureux / Serviteur / Ami intime / Total abandon

**17h00 : Pratique posturale adaptée**

19h00 : **Méditation pour la paix et l'harmonie :**

20h30 Diner

**Mercredi 22 juillet :****Hymne à la louange de la roue des Divinités situées dans le corps**

9h-10h30 : **L'homme ordinaire**  
11h00-12h00 : L'homme ordinaire est broyé par le cercle infernal de ses propres énergies formant pour lui la roue du temps et de l'angoisse qui ne s'arrête jamais. Inattentif au centre et obéissant à une incessante évasion, il se répand à la surface de son être. « Les énergies rendent esclave des liens du samsara celui qui ne reconnaît pas son essence réelle, Siva. »

15h 16h30 : Chez l'homme éveillé  
Hommage à la roue des divinités.  
De l'égo immature à l'égo mature.  
Chant de Vrindavan

17h00 : **Pratique posturale** sur le modèle de l'emblème de la Mission Ramakrishna comme symbole de l'ouverture du cœur en union avec les Déesses.

20h30 : Programme du soir

**Jeudi 23 juillet :****La prise de conscience dans sa propre nature en connexion avec les domaines et sous-domaines**

9h-10h30 : L'énergie des Déesses correspondent toutes à la Prise de conscience – Mère divine

11h à 12h : **Les fonctions de l'égo – les fonctions du Soi**

15h : **Conférence**  
Swami Baneshananda

17h : **Le cœur siège de la roue des divinités – pranayama**

**Hatha yoga / Le cœur siège de la roue des divinités – Asana et Pranayama spécifique**

20h30 : Programme du soir

**Vendredi 24 juillet :****La science des attributs de la Mère divine**

9h-10h30 : Les attributs de la Mère divine sont les fonctions propres à la Prise de conscience. L'être humain s'approprie ces fonctions pour en faire des outils permettant à sa prise de conscience personnelle de se déployer dans le monde et d'agir sur le monde

**11h-12h Présentation des Déesses**

15h : **Conférence**  
Swami Baneshananda

17h : **Hatha yoga / Chakrasana**  
Sur les pétales du lotus du cœur règne la Conscience Bhairava-Bhairavi, résident huit déesses ou énergies des organes divinisés, tendues vers Bhairava afin de lui offrir les fleurs cueillies dans l'univers.

**Samedi 25 juillet :****La gloire de la roue des divinités**

9h à 10h15 : **Synthèse sur les pratiques corporelles – pranayama – méditation**

10h30 : **Préparation du Multilogue**

15h- 16h30 : **Hatha yoga / Tout l'univers est nimbé de félicité par la prise de conscience de l'instant**

Si un yogin ou une yogini demeure absorbé(e) sans interruption dans sa propre essence, alors grâce à la pratique de la roue des divinités, les mères, Brahmī et autres, les maîtresses du yoga... leurs apparaissent.

17h : Questions/réponses

20h30 : Programme du soir

**Dimanche 26 Juillet :****Synthèse et partages**

9h à 10h15 : **Réflexion en groupe**  
Répétition du Multilogue de synthèse du séminaire

10h30 : **Méditation**

14h30 : **Conférence Multilogue**  
Les participants du Module N° 5 offriront en partage les fruits de leurs expériences

Synthèse et conclusion de la formation

15h30 : **Thé**  
16h : Fin

Ce Module est une invitation à la suprême Connaissance, celle du cœur, elle est conférée au yogin par les divinités de Bhairava résidant à l'intérieur du Cœur et adonnées à la vibration subtile ; cette vibration dévoile l'Essence en la libérant de la vibration grossière du monde obscurci ; \*\*\*

**Centre védantique Ramakrishna**  
64, bd Victor Hugo,  
77 220 Gretz -Armainvilliers  
Tél. : 01 64 07 03 11  
contact@centre-vedantique.fr  
www.centre-vedantique.

Le CENTRE VÉDANTIQUE est situé à environ 30 km de Paris (est)  
Il est facilement accessible :  
RER E (gare Haussmann 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-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.

**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 bd Romain Rolland.