



Swami Atmarupananda

Né en Amérique, Swami Atmarupananda découvre la tradition du *Vedānta* lors d'un échange d'étudiants en Suède et développe ce qui est devenu une fascination et un dévouement de toute une vie. En 1969, il rejoint la branche de Chicago de l'Ordre Rāmakrishna de l'Inde en tant que moine. Il est initié par le dixième président de l'Ordre Rāmakrishna, Swami Vireswarananda et il passe ensuite de nombreuses années en Inde à suivre une formation monastique, scientifique et spirituelle. En avril 2022, il est nommé au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz en tant que président et directeur spirituel.



Martine Texier-Paramesvari

Formatrice en yoga, yoga nidra védique et Yoga Maternité Naissance à l'Université de l'Homme. Elle a suivi avec joie l'enseignement de Swami Veetamohananda depuis 2013. Formatrice pendant trente-deux ans et directrice pendant six ans à l'école de yoga d'Evian. Directrice de l'école EVE yoga Maternité Naissance à Evian pendant quinze

ans. Depuis plus de quarante ans, elle est animée par la joie de la transmission et par une recherche renouvelée pour rendre les outils du yoga encore plus performants. Auteure de plusieurs livres.

*« 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

Conditions générales d'inscription : (tarifs du séminaire)

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
400€	350€	200€	200€	175€	100€

en interne : pension complète ; chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)

en externe : déjeuner compris ; repas du soir en supplément (14€)

Accueil : la veille à partir de 17h

Fin : le dimanche à 16h30

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 de la formation, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné
 - moins de 2 semaines avant le début de la formation, 20% du montant de l'inscription 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.

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

Il est facilement accessible en :

RER E (gare Haussman 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.

VEDĀNTA

La science sacrée



Formation

ESPRIT

2024-2025

21-25/10/24 • 24-25/02/25

21-25/04/25

avec Swami Atmarupananda
et Martine Texier-Paramesvari

CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

64, bd Victor Hugo, 77220 Gretz-Armainvilliers
Tél. 01 64 07 03 11 - contact@centre-vedantique.fr
www.centre-vedantique.fr

Vedānta, la science sacrée

Pour cette année académique, nous consacrerons cette série au sujet de la méditation, un sujet toujours important et qui fait naturellement suite à la série de l'année dernière, dans laquelle nous avons discuté de « Spiritualiser le Quotidien », « Ma Religion Personnelle », et « Les Cinq Piliers de la Sagesse ». Les trois séminaires de l'année dernière ont abordé la question de la méditation, c'est pourquoi cette année nous allons nous plonger dans ce sujet.

Le *vedānta* parle souvent du triangle de l'expérience dans différents domaines, appelé « *triputi* » en sanskrit. Il y a le connaisseur, le connu et le processus de connaissance. Il y a l'agent de l'action, l'objet de l'action et le processus de l'action. Il y a le voyant, le vu et l'acte de voir. Le *vedānta* dit que dans tous ces triangles d'expérience, il y a une unité ultime, mais dans notre expérience ordinaire, nous voyons ces trois éléments comme différents.

De même, dans la méditation, il y a le méditant, l'objet de la méditation et le processus de méditation. Il en résulte trois catégories différentes de méditation, selon l'angle du triangle sur lequel on met l'accent. Il y a la méditation orientée vers l'objet, la méditation orientée vers le sujet et la méditation orientée vers le processus (communément appelée méditation de pleine conscience). Chacun des trois séminaires traitera de l'un de ces types de méditation. En général, un aspirant met l'accent sur un type particulier de méditation dans sa pratique, mais tous sont utiles pour nous permettre de mieux comprendre la méditation elle-même.

Nous parlerons de la théorie, car on ne peut méditer sans savoir comment ; mais nous pratiquerons aussi, car c'est le seul but de la théorie.

21-25/10/24

La méditation objective

C'est ce que la plupart des gens entendent par méditation. Il s'agit de prendre un objet – physique ou créé mentalement, externe ou interne, visuel ou auditif – et de se concentrer sur lui. C'est ce que l'on appelle la méditation yogique.

24-28/02/25

La méditation de pleine conscience ou méditation axée sur le processus

Cette méthode est bien connue de nos jours grâce à l'enseignement très répandu de la méditation *vipassana*. Ici, on ne se concentre ni sur un objet ni sur un sujet ; on apprend plu-

tôt à maintenir un champ de conscience ouvert, détaché mais attentif. Bien qu'elle ait été rendue célèbre par les enseignants bouddhistes, elle existe également dans le *vedānta*.

21-25/04/25

La méditation subjective

C'est peut-être la plus difficile pour la plupart des gens, car nous sommes habitués à diriger notre attention vers l'extérieur. Nous pouvons penser à notre personnalité, à nos pensées, à l'image que nous avons de nous-mêmes, à nos sentiments, mais tout cela est objectif du point de vue du *vedānta*. Ici, on essaie de retourner la conscience sur elle-même, en cherchant à connaître le voyant, le sujet pur, le Soi pur. Bien que difficile au début, avec un peu d'instruction et de pratique, on peut commencer à s'y habituer.

Les trois séminaires sont indépendants les uns des autres, ouverts à tous et ne demandent aucune connaissance particulière.

N'oubliez pas vos tapis et vos coussins.

Programme indicatif

Tous les jours

6h Méditation, chants

8h00 Petit déjeuner

8h30 Karma yoga*

12h00 Déjeuner

12h30 Karma yoga*

13h30 Repos

16h30 Pause thé

18h Méditation silencieuse, chants

19h30 Dîner

20h00 Karma yoga*

* les temps de karma yoga sont nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vais-selle, épiluches, nettoyage...)

Programme type spécifique au stage

Accueil des participants la veille à partir de 17h

Lundi/mardi/jeudi/vendredi

7h15 Pratique de yoga

9h15-10h Réflexion en groupe

10h30-12h Pratique avec Martine

15h Conférence avec Swami Atmarupananda

17h Yoga nidra avec Martine

Mercredi

7h15 Pratique de yoga

9h15-10h Réflexion en groupe

10h30-12h Puja : Swami Atmarupananda

15h Conférence : Swami Atmarupananda

17h Yoga nidra avec Martine

Bulletin d'inscription

Vedānta, la science sacrée

2024-2025

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays

Téléphone

Mail

Tarifs du séminaire :

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
400€	350€	200€	200€	175€	100€

J'entoure le tarif que je choisis

Je m'inscris aux week-ends :

21-25/10/24 24-28/02/25 21-25/04/25

Je joins la totalité de mon règlement en 1 ou plusieurs chèques :

- (max. 6) chèques de€

Les chèques sont à l'ordre du CVR.

Ils sont encaissés avant les séminaires.

Possibilité de s'inscrire en ligne pour payer par CB ou par virement

<https://www.centre-vedantique.fr/inscription>

Séminaires > Inscription aux formations ou en utilisant le QR-code

Je souhaite un reçu et je joins

une enveloppe timbrée à mon adresse.

J'accepte les conditions générales d'inscription détaillées au dos.

Renvoyez le bulletin et le règlement au CVR

64 bd Victor Hugo

77220 Gretz-Armainvilliers

