AVEC

VIRGINIE ZAJAC
Pratiquante de yoga depuis 2003, enseignante depuis 2011 après un parcours en entreprise en tant que responsable marketing et communication. Ancienne présidente de la Fédération inter-enseignements de hatha yoga (Fidhy) et de l'Union européenne de yoga (UEY). Un cancer lui permet d'explorer les ressources du yoga. Durant cette période, elle découvre auprès de Locana Sansregret la pratique des *mudra* et poursuit son apprentissage. Bénévole pour Radio Gandharva Gana, elle y propose une séance hebdomadaire dans Le corps en yoga et une chronique, Lettre à un yogi.

LOCANA SANSREGRET
Le yoga entre dans sa vie en 1976, alors qu'elle étudie au Centre Le Lotus à Montréal avec Swami Shraddhananda, dans la lignée de Swami Sivananda de Rishikesh en Inde. Initiée en 1998 dans la voie du Sannyasin, la quête spirituelle est au cœur de son quotidien. Elle forme des enseignants de yoga et de yogathérapie, transmet l'art des *mudra*, science millénaire de gestes sacrés, simples et bienfaisants. Elle s'intéresse aux aspects thérapeutiques du yoga et intègre *rāja yoga* et *hatha yoga*, dans une vision du corps qui devient un champ d'expérimentation et d'explication de la vie. Symbolique du corps humain, sens caché et sacré des *asana* sont les fondations de sa pratique et de son enseignement.

L'UNIVERSITÉ DE L'HOMME

À l'image des quatre yogas — le yoga du service (*karma yoga*), de l'amour (*bhakti yoga*), de la connaissance (*jñana yoga*) et de la méditation (*rāja yoga*) — qui invitent chacun à éveiller les potentialités présentes en lui, l'Université de l'Homme propose des formations visant à développer l'excellence de la personnalité humaine, pour le bien de chacun et celui de l'humanité tout entière.

"La connaissance mène à l'unité
comme l'ignorance conduit à la diversité "
Śrī Râmakrishna

"Y a-t-il quelque chose qu'il faille davantage enseigner
que l'unité de l'univers et la foi en soi-même ? "
Swâmi Vivekânanda

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Tarifs par formation et par date

	pension complète en €					externe en €		
	Soutien	Base	Jeune[1]	Camping[2]	Vans[3]	Soutien	Base	Jeune[1]
2J	180	160	120	90	90	100	90	70
3J	280	250	190	175	175	160	145	115

1- tarif Jeune : 18-25 ans
2- camping : du 1er mai au 31 juillet
3- accès ssanitaires camping inclus

Interne : pension complète ; chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)
Externe : déjeuner compris, repas du soir en supplément 14€
Accueil la veille au soir à partir de 17h
Fin le dimanche à 16h30
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.

VENIR AU CVR

Entrée et parking au
1 bd Romain Rolland

Situé à 30km de Paris (Est)

Accessible en :
- RER E direction Gretz-Tournan en descendant emprunter la passerelle "Sortie rue d'Alsace"
- TGV gare Marne-la-Vallée
- VOITURE autoroute A4

CENTRE VÉDANTIQUE RÂMAKRISHNA
Tél. 01 64 07 03 11 - contact@centre-vedantique.fr
www.centre-vedantique.fr

FORMATIONS CORPS

YOGA ET *MUDRA*

Deux sciences millénaires

YOGA & MUDRA

2025-2026

15-16 novembre 25
31 janvier - 1er février 26
8-10 mai 26 (3j)

avec
Virginie Zajac
Locana Sansregret (en visio)

UNIVERSITÉ DE L'HOMME

YOGA ET MUDRA

Deux sciences millénaires

Les *mudra* sont des gestes du corps, plus particulièrement connus en tant que gestes des mans mais pas exclusivement. Il faut considérer cette pratique comme une discipline à part entière et non juste un complément. Les *mudra* agissent sur tous les aspects de la pratique de yoga, les corps physiques, subtils, énergétiques, émotionnels.

Une littérature nombreuse, variée et souvent contradictoire existe mais la transmission vivante et directe est rare.

Cette année encore Virginie Zajac, en présentiel et Locana Sansregret **en visioconférence** à partir du Canada, coanimeront trois stages pour nous transmettre leur expérience de cette science des *mudra*.

Ces trois stages ont pour objectif de **faire découvrir** les *mudra* : définition, explications, pratique personnelle et collective dans le cadre de la pratique du yoga (postures, respirations, méditation), et effets sur les pratiques proposées.

Ils se dérouleront tous les trois de la même façon, mais **chacun abordera un thème différent** autour duquel sera proposée et développée la pratique des postures et des *mudra* appropriées.

PROGRAMME INDICATIF

des activités quotidiennes

6h Méditation, chants
8h00 Petit déjeuner
8h30 *Karma yoga**
12h00 Déjeuner
12h30 *Karma yoga**
16h30 Pause thé
18h Méditation silencieuse, chants
19h30 Dîner
20h00 *Karma yoga**

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

spécifique à la formation

Vendredi
17h Accueil des participants
17h30-19h présentation et pratique

Samedi
7h15-8h Séance de yoga
9h30-11h45 Mudra et pratique de yoga
14h-16h Visioconférence avec Locana
17h-17h45 retour sur la visioconférence

Dimanche
7h15-8h Séance de yoga
9h30-11h45 Mudra et pratique de yoga
14h-16h pratique et clôture de stage

Pour le stage de 3 jours (mai) : les arrivées sont le jeudi soir ; le programme du samedi s'applique également au vendredi ; il y a 2 visioconférences.

Des feuilles de notes – à imprimer pour le stage – seront envoyées aux participants. Elles serviront à consigner les mudra ainsi que les ressentis liés à la pratique personnelle pendant le stage.

- Ces stages sont ouverts à tous les pratiquants de yoga.
- Ils sont indépendants les uns des autres, mais la participation aux trois facilite l'apprentissage.
- Les participants externes sont invités à prendre part à l'ensemble des séances, dès le vendredi.
- Le petit-déjeuner n'étant pas inclus dans le tarif, il leur est également recommandé de le réserver à l'avance à contact@centre-vedantique.fr.

BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer à : CVR, 64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

Yoga et mudra
2025 -2026

Merci de remplir en majuscules

☐ Mme ☐ M.

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

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

Pays ..... Téléphone .....

Mail .....

Tarifs par formation et par date

	pension complète en €					externe en €		
	Soutien	Base	Jeune[1]	Camping[2]	Vans[3]	Soutien	Base	Jeune[1]
2J	180	160	120	90	90	100	90	70
3J	280	250	190	175	175	160	145	115

1- tarif Jeune : 18-25 ans
2- camping : du 01/05 au 31/07
3- accès sanitaires camping inclus

J'entoure le tarif que je choisis

Je m'inscris aux formations :
☐ 15-16/11/25 ☐ 31/01-01/02/26 ☐ 8-10/05/26 (3j)

Je règle :
☐ en chèque à l'ordre du CVR : je joins la totalité de mon règlement en 1 ou ..... chèques soit ..... €
☐ en espèces
☐ par CB ou par virement, en ligne sur le site du CVR en utilisant ce QR-code
☐ J'accepte les modalités d'inscriptions détaillées au dos
☐ J'accepte les règles de vie de l'ashram, disponibles sur centre-vedantique.fr > Le Centre > L'ashram de Gretz