BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Yoga et mudra
2026-2027

Merci de remplir en majuscules

☐ Mme ☐ M. NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

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

Pays ..... Téléphone .....

Mail .....

Tarifs en pension complète par séminaire et par date
=> j'entoure le tarif que je choisis

Catégories	Soutien	Base	Réduit*
Chambre	164	144	102
Camping-car	70	60	-
Chalet **	-	-	-
Tente prête à l'emploi ** △	-	-	-
Emplacement tente **	-	-	-
Externe	82	72	51

* tarif réduit : étudiants et -25 ans
** du 01/05 au 31/07 // △ tente montée et matelas fourni

Je m'inscris aux séminaires :
☐ 11-13/12/26 ☐ 19-21/03/27

Je règle :
☐ en chèque à l'ordre du CVR : je joins la totalité de mon règlement en 1 ou ..... chèques soit ..... €
☐ en CB ou ☐ en espèces à la librairie du centre

Inscription et règlement disponible en ligne sur le site internet : www.centre-vedantique.fr ou en utilisant ce QR-code

En m'inscrivant au séminaire :
- j'accepte les modalités d'inscription ci-contre
- j'accepte les règles de vie de l'ashram, disponibles sur centre-vedantique.fr > Le Centre > L'ashram de Gretz

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Tarifs en pension complète par séminaire et par date

Catégories	Soutien	Base	Réduit*
Chambre	164	144	102
Camping-car	70	60	-
Chalet **	-	-	-
Tente prête à l'emploi ** △	-	-	-
Emplacement tente **	-	-	-
Externe	82	72	51

* tarif réduit : étudiants et -25 ans
** du 01/05 au 31/07 // △ tente montée et matelas fourni

Chambre : à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)
Externe : uniquement déjeuner, repas du soir en supplément 14€

Arrivée à partir de 17h - Départ à partir de 18h30

Annulation
- en cas d'annulation du séminaire 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 du séminaire, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné,
  - moins de 2 semaines avant le début du séminaire, 20% du montant de l'inscription sera conservé par le CVR.
- Tout séminaire démarré puis interrompu 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

SÉMINAIRES CORPS

MUDRA

YOGA ET MUDRA

DEUX SCIENCES MILLÉNAIRES



2026-2027

11-13 décembre 2026
19-21 mars 2027

AVEC
avec
Virginie Zajac
Locana Sansregret

Le Centre védantique Râmakrishna

est un havre de silence, de paix et de transformation intérieure, enraciné dans la tradition du Vedânta et guidé par les swâmis de la Mission Râmakrishna.
Toute l'année, à l'occasion de ses séminaires, l'ashram accueille celles et ceux qui souhaitent se ressourcer, approfondir leur pratique et vivre un temps dans un cadre spirituel authentique.
Le Centre fonctionne grâce à l'engagement bénévole de ses résidents et à la bienveillance de chacun, dans un esprit de service, de partage et d'élévation intérieure.



YOGA ET MUDRA

Deux sciences millénaires

Ces deux week-ends proposent une exploration conjointe du yoga et des mudras, deux disciplines anciennes qui se complètent et s'enrichissent mutuellement.

Les mudras sont des gestes du corps, souvent des mains, qui agissent sur les dimensions physiques, énergétiques, émotionnelles et subtiles de l'être. Bien plus que de simples gestes symboliques, ils constituent une pratique à part entière qui accompagne et approfondit la pratique du yoga. La transmission directe reste cependant peu répandue.

Les séances alterneront : des pratiques des mudras, de yoga (asanas), des respirations (pranayamas), de la relaxation et de la méditation.

Chaque week-end permettra de :

- comprendre les principes des mudras
- expérimenter leur application en yoga
- observer leurs effets dans la pratique personnelle

Les stages sont ouverts à tous les pratiquants de yoga. Ils peuvent être suivis indépendamment, mais participer aux deux permet d'approfondir l'apprentissage.

Programme

Vendredi

17h-19h30 Accueil des participants et installation
19h30 Dîner
20h-20h30 Karma yoga
20h30-21h30 Introduction du séminaire avec le groupe et l'intervenante

Samedi

6h Méditation silencieuse, chants, lectures
7h15-8h Pratique de yoga
8h Petit-déjeuner
8h30-9h Karma yoga
9h15-11h45 Enseignement et pratique
12h Déjeuner
12h30-13h30 Karma yoga
13h Temps libre
14h-16h Visio-conférence
16h Thé
16h30-17h45 Enseignement et pratique
18h-18h15 Arati
18h15-19h Méditation silencieuse
19h30 Dîner
20h-20h30 Karma yoga
20h30-21h30 Questions réponses avec Swâmi Atmarupananda ou programme du soir

Dimanche

6h Méditation silencieuse, chants, lectures
7h15-8h Pratique de yoga
8h Petit-déjeuner
8h30-9h Karma yoga
9h15-11h45 Enseignement et pratique
12h Déjeuner
12h30-13h Karma yoga
13h Temps libre et nettoyage des chambres
14h30-16h Participation à la conférence
16h Thé
16h30-17h45 Cercle de clôture
18h-18h30 Arati
18h30 Fin

22h : il est demandé à chacun d'avoir regagné sa chambre



Le karma yoga c'est apprendre à servir avec présence, simplicité et détachement.
Dans nos séminaires, le ***karma yoga fait pleinement partie de l'expérience,*** *il ne se réduit pas à « donner un coup de main », mais invite chacun à participer à la vie et au bon fonctionnement de l'ashram. Accueil, entretien du parc, organisation, jardinage, aide au ménage : autant d'occasions de transformer l'action en pratique intérieure. Tous ensemble, faisons de notre ashram un espace toujours plus inspirant.*

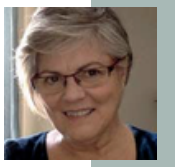
AVEC

VIRGINIE ZAJAC



Elle pratique le yoga depuis 2003 et l'enseigne depuis 2011. Après un parcours en entreprise, elle se forme à l'École de Yoga André Van Lysebeth. Depuis 25 ans, elle partage son expérience à travers cours, stages et chroniques sur Radio Gandharva Gana. Sa rencontre avec les mudra auprès de Locana Sansregret a enrichi sa pratique et sa transmission.

LOCANA SANSREGRET
(en visioconférence)



Elle étudie et pratique le yoga depuis 1976, dans la lignée de Swami Sivananda, auprès de Swami Shraddhananda à Montréal.
Enseignante de raja yoga, formatrice et fondatrice de Padma Yoga au Québec, elle consacre sa vie à la transmission du yoga, de la méditation et de la science des mudra.
Co-auteure de plusieurs ouvrages, elle explore particulièrement les dimensions thérapeutiques et spirituelles du yoga.