



Transmettre avec le Coeur **Programme de l'enseignement de fin de** **semaine**

avec Swami Pramod Chetan Udasin

La pratique spirituelle et l'évolution **intérieure**



**Du vendredi 21 juin 2019 à 20h00 au dimanche 23 juin à 18h00, en Estrie,
à l'Âshram du Kriya Yoga de Bâbâji
en résidentiel, hébergement et repas.**

Afin d'être au plus près de la tradition multimillénaire des *yogas*, la spiritualité, chemin de l'évolution humaine, devrait être intégrée dans la pratique du *hatha yoga*. Pour enrichir son enseignement, l'ouverture du coeur est indispensable. En effet, pour diffuser la Lumière nous devons nous-même en être imprégnés. Il est essentiel de transmettre les quatre *yogas* (*raja yoga, jnâna yoga, bhakti yoga, karma yoga*) avec le coeur pour réaliser l'unification de l'être humain dans son aspect holistique : physique, psychique et spirituel.

Lors de cette formation, nous examinerons point par point, la spiritualité, la Grâce, le renoncement, la Sagesse Éternelle ou *Sanâtana Dharma*, la non-dualité ou *advaita vedânta*, les Maîtres spirituels, le maître intérieur, les *yogas*, les *mantras*, le *japa*, l'introspection, la pratique méditative et enfin les généralités sur la pratique, suivie de séances de *satsang* et de séances de méditation silencieuse.

Comme le dit si bien *Shrî Râmâna Maharshi* : « Si nous progressons, le monde progressera. Tels que nous sommes ainsi est le monde. Sans comprendre le Soi, à quoi bon comprendre le monde. Sans la connaissance de l'Être, la connaissance du monde est sans intérêt. Plongez en vous-même et trouvez le trésor caché là. Ouvrez votre coeur et voyez le monde à travers les yeux du véritable Soi. Déchirez les voiles et contemplez la divine majesté de votre propre Soi. »

Programme:

Vendredi 21 juin 2019 de 20h00 à 22h00.

Conférence « Récit de mes pérégrinations pendant 20 ans en Inde » avec la projection du film « Un village, un âshram, un Maître... » durée 18 minutes,

Samedi et Dimanche, le 22 et le 23 juin 2019 de 9h à 18h

Programme détaillé du séminaire :

Emploi du temps du samedi :

- 09h00 – 09h30 : Début du séminaire, accueil et présentation générale,
- 09h30 – 09h45 : Prânâyâma et chant de mantra,
- 09h45 – 10h15 : Pratique méditative silencieuse,
- 10h15 – 10h50 : Pause et hatha yoga
- 10h50 – 11h45 : Enseignement, satsang, questions/réponses,
- 11h45 – 12h15 : Pratique méditative silencieuse,
- 12h15 – 13h30 : Pause repas,
- 13h30 – 14h45 : Enseignement, satsang, questions/réponses,
- 14h45 – 15h15 : Pratique méditative silencieuse,
- 15h15 – 15h30 : Pause,
- 15h30 – 16h30 : Projection d'un film en français : « Swâmi Vijayânda, un chemin de sagesse » (1914-2010), durée 52 minutes,
- 16h30 – 17h15 : Satsang, questions/réponses,
- 17h15 – 17h30 : Prânâyâma et chant de mantra,
- 17h30 – 18h00 : Pratique méditative silencieuse.

Emploi du temps du dimanche :

- 09h00 – 09h30 : Début du séminaire, accueil et présentation générale,
- 09h30 – 09h45 : Prânâyâma et chant de mantra,
- 09h45 – 10h15 : Pratique méditative silencieuse,
- 10h15 – 10h50 : Pause et hatha yoga
- 10h50 – 11h45 : Enseignement, satsang, questions/réponses,
- 11h45 – 12h15 : Pratique méditative silencieuse,
- 12h15 – 13h30 : Pause repas,
- 13h30 – 14h45 : Enseignement, satsang, questions/réponses,
- 14h45 – 15h15 : Pratique méditative silencieuse,
- 15h15 – 15h30 : Pause,
- 15h30 – 16h30 : Projection d'un film en français : « Shrî Râmana Mahârshi, qui suis-je ? » (1879-1950), durée 55 minutes,
- 16h30 – 17h15 : Satsang, questions/réponses,
- 17h15 – 17h30 : Prânâyâma et chant de mantra,
- 17h30 – 18h00 : Pratique méditative silencieuse.

Lieu: Âshram du Kriya Yoga de Bâbâji,

196 Chemin de la Montagne, St Etienne de Bolton, Québec, J0E 2E0.

en Estrie. Trois kilomètres de l'exit 100 de l'Autoroute 10, qui est 100 km du Pont Champlain.

Coût du séminaire, CD inclut: 250\$.

Coût de l'hébergement et les repas: \$80, plus taxes.

Reservations: un depot de 75\$ payable par carte de credit ici:

http://www.babajiskriyayoga.net/french/enroll_form.htm

ou par téléphone ici: 1-888-252 9642, ou 1-450 297-0258

ou par cheque à Le Kriya Yoga et les Editions de Babaji, et envoyée à son adresse postale, 196 Chemin de La Montagne, C.P. 90, Eastman, Québec, J0E 1P0,
info@babajiskriyayoga.net

Un CD contient 4 livres spirituels : L'Art de la réalisation de *Chandra Swâmi Udasin*, Joyaux spirituels, En compagnie de *Bâbâ Bhûman Shâhji* et Les *Yoga-sûtra* de *Patanjali*. Le tout au format PDF.

L'atelier est certifié par la **Fédération Francophone de Yoga**.

Swâmi Pramod Chetan anime « Le Refuge du Coeur » association à but non lucratif, philanthropique, apolitique, non sectaire et non religieuse où sont développées : la dévotion (*bhakti yoga*), l'action désintéressée (*karma yoga*) et la connaissance (*jnâna yoga*).

Pour en savoir plus sur *Swâmi Pramod Chetan Udasin* et son association, veuillez consulter ou le contacter sur son site Internet : <http://www.spiritualiteetyoga.com>