

Séminaire du 15, 16, 17 et 18 mai 2020

Avec Swâmi Pramod Chetan Udasin



Éveillons la Lumière du Cœur

Le séminaire donné en collaboration avec l'Âshram de l'Association « **Le Refuge du Cœur** »,
aura lieu en résidentiel, hébergement et repas inclus,
au « **Centre Âshram du Kriya Yoga de Bâbâji** »

196 Rang de la Montagne, Saint-Etienne-de-Bolton, Québec, JO2 2EO,

Site internet : <http://www.babajiskriyayoga.net/french/home.htm>





Mirra, La Mère de Pondichéry (1878-1973)

La Mère, compagne spirituelle de *Shrî Aurobindo* disait au sujet de la pratique spirituelle :

« Une goutte de pratique est préférable à un océan de paroles, de théories et de bons conseils. » Elle répétait aussi régulièrement : « Pas de paroles, des actes. »



But du séminaire

Rappelons qu'un séminaire réunit un petit nombre de personnes pour étudier sous la direction d'un animateur.

Nous y apprenons à nous doter de mécanismes de vigilance et d'intériorisation, grâce à une pratique assidue de la prière, de la méditation et de la lecture des livres inspirants.

Cette discipline acquise en groupe vous permettra de vous structurer, d'être autonome et enfin d'aboutir à une pratique et éventuellement à une retraite, seul, chez vous.

Une retraite, en revanche, est une rencontre solitaire, uniquement avec Soi-même dans le silence intérieur. D'une façon générale, c'est un moment privilégié de notre vie intérieure. Elle nous amène à nous connaître et nous permet d'avancer dans notre pratique spirituelle.

Pendant le séminaire, nous nous efforcerons d'éviter les bavardages futiles et nous développerons tout particulièrement la pleine conscience dans nos actes, nos paroles et nos pensées afin qu'à chaque instant nous en soyons le témoin. Il est donc demandé d'observer le silence complet (y compris dans les chambres) de 22h00 à 9h00 petit déjeuner inclus.

Dans l'ensemble, le séminaire s'effectue en silence, en revanche, les moments du dîner, du goûter et du souper sont l'occasion d'un partage convivial.





HÉBERGEMENT

L'âshram de *Bâbâji* est de haute qualité, il propose des chambres en occupation double ou quadruple, il est équipé de 11 salles de bain. Les draps, les oreillers et les serviettes sont fournis.

A prévoir :

- Des bouchons d'oreilles,
- Tapis de yoga, coussin ou banc de méditation et châte chaud,
- Chaussons, chaussures pour la marche méditative,
- Une lampe de poche peut être utile si vous avez besoin de vous lever la nuit,
- Un réveille-matin, si besoin... (Si vous n'êtes pas encore Éveillé !)

REPAS

Une alimentation végétarienne et bio sera servie. Veuillez nous faire part si vous avez des allergies ou des intolérances alimentaires. Dans tous les cas, vous êtes responsables de prévoir une médication en cas de nécessité (Épipen ou autre).

SÉMINAIRE

Pour un déroulement optimal du séminaire, il est souhaitable de respecter les usages suivants :

- Participer à toutes les sessions,
- Se présenter à l'entrée de la salle de méditation quelques minutes avant le début de la méditation,
- Observer les temps de silence pendant les pauses entre les sessions afin de conserver en soi l'énergie générée par la pratique et de maximiser les bienfaits du silence, de la prière et de la méditation,
- Accepter les contraintes de la vie en groupe, en développant la patience et l'altruisme,
- L'accès à la cuisine est réservé aux personnes qui préparent les repas,
- Respecter les consignes de sécurité en évitant d'allumer des bougies ou de faire brûler de l'encens dans les chambres,
- Ne pas fumer, ne consommer ni alcool ni produits illicites,
- Les téléphones portables seront éteints pendant toutes les activités.



Toute l'équipe organisatrice, *Yogeshwara*, *Mukta* et Marie P. membres adhérents de l'Association « Le Refuge du Cœur », sera heureuse de vous retrouver le vendredi 15 mai à 14h00. Nous mettrons tout en œuvre afin que ce séminaire soit pour chacun un moment bienfaisant de rencontre avec soi-même et de fraternité. Nous serons bien entendu à votre écoute pour vous aider en cas de besoin. Contacter : Yvon G. par courriel : yvongin53@hotmail.com, ou par tél. : 1-450-777-0007.

Programme du vendredi 15 mai 2020

- 14h00 à 14h45 → Arrivée des participants et installation,
14h45 à 15h00 → Accueil et présentation du contenu du séjour,
15h00 à 15h50 → YOGA dispensé par *Mukta* ou marche méditative silencieuse,
15h00 à 15h45 → Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmiji*,
16h00 à 16h25 → Goûter et échange,
16h30 à 17h15 → Généralités dans la pratique (1), questions/réponses,
17h15 à 18h00 → Chant du *mantra* « **Om Hari Sharanam** » et méditation silencieuse,
18h00 à 18h30 → Période libre,
→ Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmiji*,
18h30 à 19h15 → Souper,
19h15 à 19h40 → Vaisselle,
19h45 à 21h00 → Projection d'un film spirituel suivi d'un débat,
21h15 à 21h30 → La respiration dans la pratique méditative 10mn,
21h30 à 22h00 → Méditation silencieuse,
22h00... **Coucher et grand silence jusqu'à 09h00, déjeuner compris.**

« **Om Hari Sharanam** » → « **Om Seigneur je m'abandonne à Toi** »



Programme du samedi 16 mai 2020

- 06h30 à 07h15 → Chant du *mantra* « **Om Hari Sharanam** » et méditation silencieuse,
07h30 à 08h15 → Déjeuner,
08h15 à 09h00 → Vaisselle et rangement des chambres,
09h00 à 10h15 → Le *mantra* dans la pratique méditative,
→ Généralités dans la pratique (2), questions-réponses,
10h15 à 11h00 → Chant du *mantra* « **Om Hari Sharanam** » et méditation silencieuse,
11h00 à 12h00 → Période libre,
11h00 à 11h45 → Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmiji*,
12h00 à 12h45 → Dîner,
12h45 à 13h15 → Vaisselle,
13h15 à 15h00 → Sieste ou temps libre,
15h00 à 15h50 → YOGA dispensé par *Mukta* ou marche méditative silencieuse,
16h00 à 16h25 → Goûter et échange,
16h30 à 17h15 → La respiration, le *mantra* et la concentration sur le Cœur dans la
pratique méditative,
→ Généralités dans la pratique (3), questions/réponses,
17h15 à 18h00 → Chant du *mantra* « **Om Hari Sharanam** » et méditation silencieuse,
18h00 à 18h30 → Période libre,
→ Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmiji*,
18h30 à 19h15 → Souper,
19h15 à 19h40 → Vaisselle,
19h45 à 21h00 → Projection d'un film spirituel suivi d'un débat ou feu de camp
à l'extérieur (si la température le permet),
→ Méditation silencieuse : extérieur ou intérieur en fonction du temps,
22h00 ... **Coucher et grand silence jusqu'à 09h00, déjeuner compris.**

« **Om Hari Sharanam** » → « **Om Seigneur je m'abandonne à Toi** »



Programme du dimanche 17 mai 2020

- 06h30 à 07h15 → Chant du *mantra* « **Om Hari Sharanam** » et méditation silencieuse,
07h30 à 08h15 → Déjeuner,
08h15 à 09h00 → Vaisselle et rangement des chambres,
09h00 à 10h15 → Généralités dans la pratique (4), questions-réponses,
10h15 à 11h00 → Chant du *mantra* « **Om Hari Sharanam** » et méditation silencieuse,
11h00 à 12h00 → Période libre,
11h00 à 11h45 → Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmiji*,
12h00 à 12h45 → Dîner,
12h45 à 13h15 → Vaisselle,
13h15 à 15h00 → Sieste ou temps libre,
15h00 à 15h50 → YOGA dispensé par *Mukta* ou marche méditative silencieuse,
16h00 à 16h25 → Goûter et échange,
16h30 à 17h15 → Généralités dans la pratique (5), questions/réponses,
17h15 à 18h00 → Chant du *mantra* « **Om Hari Sharanam** » et méditation silencieuse,
18h00 à 18h30 → Période libre,
→ Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmiji*,
18h30 à 19h15 → Souper,
19h15 à 19h40 → Vaisselle,
19h45 à 21h00 → Projection d'un film spirituel suivi d'un débat,
21h15 à 21h45 → Méditation silencieuse,
22h00 ... **Coucher et grand silence jusqu'à 09h00, déjeuner compris.**

« **Om Hari Sharanam** » → « **Om Seigneur je m'abandonne à Toi** »



Programme du lundi 18 mai 2020

- 06h30 à 07h15 → Chant du *mantra* « **Om Hari Sharanam** » et méditation silencieuse,
07h30 à 08h15 → Déjeuner,
08h15 à 09h00 → Vaisselle et rangement des chambres,
09h00 à 10h15 → Lecture d'extraits de livres inspirés,
→ *Satsang* ou Questions-réponses,
10h15 à 11h00 → Chant du *mantra* « **Om Hari Sharanam** » et méditation silencieuse,
11h00 à 12h00 → Période libre,
11h00 à 11h45 → Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmiji*,
12h00 à 12h45 → Dîner,
12h45 à 13h15 → Vaisselle,
13h15 à 14h00 → Ménage des chambres et préparation des bagages,
14h00 Bilan du séminaire et salutations silencieuses avant le **départ.**

« **Om Hari Sharanam** » → « **Om Seigneur je m'abandonne à Toi** »



Formulaire d'inscription pour le séminaire

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Votre inscription peut être réglée par chèque, carte de crédit ou en argent comptant.

- **Option A**, en résidentiel 4 jours **du 15 mai 14h00 au 18 mai 14h00**, hébergement 3 nuits, repas et collations inclus, 580,00 \$,
Dépôt de 125,00 \$ **le 1^{er} novembre 2019**
Règlement complet du solde 455,00 \$ **le 15 avril 2020**.
- **Option B**, en résidentiel 2 jours consécutifs, hébergement 2 nuits, repas et collations inclus, 380,00 \$,
Soit du 15 mai 14h00 au 17 mai 14h00
Soit du 16 mai 14h00 au 18 mai 14h00
Dépôt de 85,00 \$ **le 1^{er} novembre 2019**
Règlement complet du solde 295,00 \$ **le 15 avril 2020**.
- **Option C**, en tant que visiteur, 1 ou 2 journées au choix, de 8h30 à 18h00, dîner, collations et enseignements inclus, 100,00 \$ la journée,
Le samedi 16 mai,
Le dimanche 17 mai,
Dépôt de 70,00 \$ par jour réservé, **le 1^{er} novembre 2019**
Règlement complet du solde 30,00 \$ par jour réservé, **le 15 avril 2020**.

*

Les entretiens individuels ne sont pas tarifés et font l'objet d'une contribution volontaire (donation).

*

L'Association « Le Refuge du Cœur », déclarée sous le numéro : W652001356 à la sous-Préfecture de Bagnères-de-Bigorre 65200 – FRANCE – est à but non lucratif, philanthropique, apolitique, non sectaire et non religieuse. Elle a pour objectif de promouvoir et développer notre Nature fondamentale – le Soi – nous conduisant ainsi à notre accomplissement personnel, par l'expression de valeurs humaines et spirituelles authentiques.

Cette Association est placée sous l'égide bienveillante de *Swâmi Pramod Chetan Udasin*. Il est issu de la tradition multimillénaire de la lignée des *Udasin*, au service de la Sagesse Éternelle ou *Sanâtana Dharma*.

La partie financière de l'enseignement du séminaire sera versée directement sur le compte de l'Association « **Le Refuge du Cœur** » par « **L'Âshram du Kriya Yoga de Bâbâji** ».

Moyens de paiement

- **Par chèque** : deux chèques doivent être libellés à « Le Kriya Yoga de Bâbâji et les Éditions, Inc. »
- **Par carte de crédit ou en argent comptant** :
Les dates du dépôt et du règlement final sont les mêmes. Pour la partie financière du séminaire, veuillez prendre contact avec **Amrit** qui vous donnera les consignes à suivre, courriel : info@babajiskriyayoga.net
Tel : 1-888-252.9642 en Amérique du Nord ou (00) + 1-450-297.0258
Fax : (00) + 1-450-297.3957

Pour payer le dépôt par carte de crédit cliquez sur le lien ci-dessous :

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

En bas de page entrer les mots « Swami Pramod Chetan mai 2020 » ainsi que le montant de votre dépôt : \$125, \$85 ou \$70.

Votre règlement ne pourra être remboursé en cas d'annulation inférieure à 7 jours du début du séminaire.

Ayant pris connaissance de toute l'information qui précède au sujet de ce séminaire, je réserve..... place(s) selon l'option..... pour un montant total de : \$.

(Si vous réservez deux places, svp, veuillez nous donner les coordonnées de la deuxième personne).

Signature : Date :

Les formulaires pages 9 et 10 sont à envoyer à :
L'Âshram du Kriya Yoga de Bâbâji
C.P. 90
Eastman, Québec, Canada
J0E 1P0



Le nombre de places étant limité, votre réservation ne sera effective qu'à l'encaissement de votre dépôt. Un surplus de demandes d'inscriptions serait consigné en liste d'attente.

Pour tous renseignements complémentaires concernant le séminaire, contacter : Yvon G. par courriel : yvongin53@hotmail.com, ou par tél. : 1-450-777-0007.



Le véritable héros, c'est celui qui sait lutter et détruire ses propres démons pour mourir à lui-même par la Réalisation du Soi et devenir un *Jīvanmukta* ou un Libéré vivant. *Swâmi Pramod Chetan Udasin*



Photos de l'Âshram du Kriya Yoga de Bâbâji en juin 2019

Merci Seigneur de vivre dans mon cœur.
Je Te demande humblement de le remplir totalement jusqu'à la moindre petite cellule du corps afin que Tu puisses T'y exprimer en permanence par pensée par parole et par action. *Swâmi Pramod Chetan Udasin*



– OM ! – Bienvenue au séminaire – OM ! –