

Voyage à la découverte de 3 ashrams en France du 12 au 21 avril 2024

Ces lieux sont connectés à l'Inde, ils ont été fondés par des maîtres indiens et sont imprégnés de leur présence, de leur philosophie, de leur sagesse.

Un séjour spirituel pour

- cheminer en suivant l'emploi du temps et les pratiques des ashrams,
- participer à l'ashram de Gretz aux entretiens avec le Frère John Martin, dont nous avons la chance de bénéficier de la présence et des enseignements,
- suivre un cours de yoga quotidien accessible à tous avec Yael Bloch aux ashrams d'Amma et de Gretz.

Les 3 ashrams se situent à moins de 2 heures de Paris en voiture.

L'idée est de se rejoindre au premier ashram puis de covoiturer (voitures pleines) pour aller d'un ashram à l'autre - avec partage des frais d'essence.

(Possibilité de rejoindre le groupe seulement sur 1 ou 2 ashrams ; dans ce cas, me contacter)

Du 12 au 15 avril : Ashram d'Amma à la Ferme du Plessis à Pontgouin

Du 15 au 18 avril : Ashram Sivananda à Neuville-aux-bois

Du 18 au 21 avril : Ashram de Gretz, centre védantique Ramakrishna

Organisatrice et accompagnatrice : Yael Bloch

Yael enseigne le yoga depuis plus de 20 ans. Elle a été formée dans la lignée Iyengar et à l'EFY (École française de yoga), puis à l'Académie du yoga de l'Énergie. Elle coordonne un groupe de recherche sur le yoga et les enfants à l'École française de yoga, qui intervient dans la formation des enseignants de yoga. Yael est aussi yogathérapeute (formée auprès du Dr Lionel Coudron), elle écrit des livres en lien avec le yoga et a enseigné les Mathématiques. En particulier, son beau livre *Ashrams, Voyage aux sources du yoga*, a été récemment réédité aux éditions La Plage. Elle a organisé avec plaisir et enthousiasme des voyages à la découverte d'ashrams de l'Inde.

Frais de participation :

Pour les trois ashrams, en fonction de l'hébergement choisi à l'ashram de Sivananda :

- En chambre simple avec salle de bains : 888 €
- En chambre double avec salle de bains : 765 €
- En chambre partagée (3 à 5 personnes) : 723 €

Ce tarif comprend :

- L'hébergement pendant les 9 nuits dans des chambres de 2 à 5 personnes (draps et serviettes fournis – chambres individuelles ou doubles disponibles à l'ashram de Sivananda),
- Trois repas par jour, deux à l'ashram de Sivananda (mais c'est suffisant),
- 6 entretiens avec le Frère John Martin,
- 6 cours de yoga avec Yael Bloch (doux et adapté si besoin) 1h à 1h30.

Il ne comprend pas les transports ni la participation aux frais d'essence.

Taille du groupe : Maximum 20 personnes

N'hésitez pas à me faire savoir si des personnes autour de vous désirent recevoir ces informations, à leur donner mes coordonnées, ou à me dire si au contraire vous ne désirez plus recevoir ces mails (ou si vous les recevez en double).

Emplois du temps prévisionnels dans les trois ashrams :

À l'ashram de Sivananda, on attend que l'emploi du temps soit intégralement suivi. Dans les deux autres, c'est un peu plus souple, mais le seva, le service désintéressé, est obligatoire partout (sauf spécifié comme étant facultatif).

1) Ashram d'Amma :

LE DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE

En dehors des programmes particuliers (presque tous les week-ends), le Centre Amma suit un rythme précis alternant pratiques spirituelles, temps d'échanges et de convivialité et service désintéressé.

- 6h-7h : Archana (récitation des 1000 noms de la Mère Divine)
- 7h-8h : Pratique individuelle de la méditation IAM ou autre méditation/yoga
- 8h15-8h45 : Petit déjeuner, pris en silence
- 9h : Réunion pour la marche de la maison – informations
- 9h10-12h : Séva (service désintéressé – méditation dans l'action)
- 12h10 : méditation dirigée ou silencieuse dans le temple
- 12h30 : Déjeuner, pris en silence.
- 14h : Séva facultatif ou activités libres
- 17h : Goûter (à 16h le samedi et le dimanche)
- 17h15 : Satsang (enseignement) le samedi et classe de bhajans le dimanche
- 18h15-19h30 : Bhajans (chants dévotionnels), arati et prière pour la paix
- 20h : Dîner et échanges
- 21h : Soirée libres

Site du centre : <https://www.etw-france.org/les-centres-en-france/la-ferme-du-plessis/>

2) Ashram de Sivananda

Le Programme Quotidien

6h	Méditation, Chant de Mantras, Conférence ou Promenade Silencieuse (Satsang)
8h	Asanas and Pranayama
10h	Déjeuner Végétarien
11h	Karma Yoga (une heure de service dans l'Ashram)
12h30	Conférence, Promenade en Extérieur ou Visionnage d'une Vidéo Spirituelle
13h30	Temps Libre
16h	Asanas and Pranayama
18h	Dîner Végétarien
20h	Méditation, Chant de Mantras et Conférence (Satsang)

Pour maintenir l'atmosphère spirituelle de l'Ashram, la participation à la méditation du matin, du soir et aux cours d'asanas est exigée.

Les programmes sont sujets à des changements ou à des annulations.

Site du centre : <https://sivanandaorleans.org/fr/>

3) Ashram de Gretz

Emploi du temps d'une journée complète :

6h-7h15	Office du matin répétition de mantra (15min) , méditation silencieuse (45min), chant et lecture (15min)
8h	<i>Petit-déjeuner</i>
8h30-9h	Seva épluchage/vaisselle
10h30-12h	Entretien avec le Frère John Martin (matinée du 21 : 9h30-10h30 yoga puis 11h-12h avec Frère John Martin)
12h	<i>Déjeuner</i>
12h30-13h	Seva épluchage/vaisselle
15h-16h15	Yoga avec Yael
16h30-17h30	Entretien avec le Frère John Martin (le 18, cours de yoga de 16h à 17h puis 17h30-18h30 avec Frère John Martin)
18h-18h45	Office du soir (<i>ārati</i>) : méditation silencieuse (30min), <i>ārati</i> et chant (15min)
19h30	<i>Dîner</i>
20h-20h30	Seva épluchage/vaisselle



Site du centre : <https://www.centre-vedantique.fr/>

Présentation de Frère John Martin : Frère John Martin est un moine bénédictin camaldule qui vit à l'ashram chrétien de Shantivanam dans le sud de l'Inde, un ashram où les fondateurs ont cherché un enrichissement mutuel de l'hindouisme et du catholicisme. Passionné comme ses prédécesseurs par le dialogue interreligieux, Frère John Martin, par sa lecture unique du message de Jésus, nous propose un au-delà des religions où prédominent l'amour pour Dieu et l'amour du prochain. Un discours qui nous porte vers l'enthousiasme au sens propre comme au figuré.

Frère John Martin est l'auteur de nombreux livres qui complètent parfaitement ses entretiens.