

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Restauration

Les repas peuvent être pris sur place (restaurant bio : environ 15 € par repas, non inclus dans le prix du séminaire)

### Hébergement

L'hébergement n'est pas compris dans le prix du stage (voir ci-dessous une liste d'hôtels simples situés près du lieu du séminaire)

### Hôtels situés près du lieu du séminaire

#### ◆ Hôtel Mazagran

4, rue Mazagran – 75010 Paris  
Métro Bonne-Nouvelle  
Site web : [www.hotel-mazagran.fr](http://www.hotel-mazagran.fr)

☎ 01 48 24 06 66

Prix normal des chambres : de 60 à 75 €\*  
*Cet hôtel propose un tarif réduit aux personnes qui viennent pour un stage aux Temps du Corps. Pour en bénéficier, signalez lors de votre réservation que vous êtes dans ce cas.*

#### ◆ Hôtel des Boulevards

10, rue de la Ville-Neuve – 75010 Paris  
Métro Bonne-Nouvelle  
Site web : [www.hoteldesboulevards.com](http://www.hoteldesboulevards.com)

☎ 01 42 36 02 29

Prix des chambres : de 55 à 68 €\*  
*\* Tarifs au 1<sup>er</sup> février 2012*



## INFORMATIONS PRATIQUES

### Lieu du séminaire

Centre de culture chinoise « Les Temps du Corps »  
10, rue de l'Échiquier – 75010 Paris  
Métro Bonne-Nouvelle, lignes 8 et 9  
Site web : [www.tempsducorps.asso.fr](http://www.tempsducorps.asso.fr)

### Horaires

Samedi : de 9 h 30 (accueil à partir de 9 h) à 17 h 45  
Dimanche : de 9 h 30 à 16 h 30

### Coût du séminaire

- ◆ 150 € d'inscription
- ◆ + 10 € pour l'adhésion à l'association

### Pensez à apporter

- ✓ des vêtements souples et confortables
- ✓ une couverture ou un châle pour vous tenir chaud
- ✓ de quoi prendre des notes si vous le souhaitez
- ✓ si possible un tapis de yoga et un coussin (*un certain nombre disponibles dans la salle*)

### Renseignements complémentaires

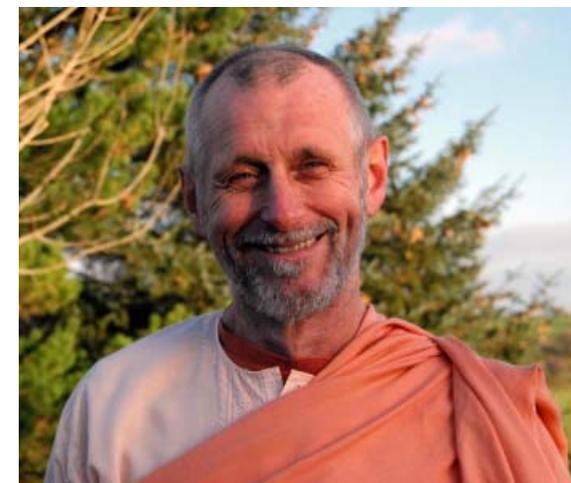
- ◆ Sangita Bindu :  
[nada\\_amrita\\_sangita@yahoo.fr](mailto:nada_amrita_sangita@yahoo.fr)  
☎ 06 68 26 42 30
- ◆ Shankari (Marie-Martine Trédoulat) :  
☎ 06 86 48 86 63



# La sagesse du cœur

Séminaire conduit par

**Swami Nishchalananda Saraswati**



**Samedi 14 et dimanche 15 avril 2012  
à Paris**

Organisé par l'association Nada Amrita  
[www.nada-amrita.org](http://www.nada-amrita.org)

## SWAMI NISHCHALANANDA

Swami Nishchalananda Saraswati est le fondateur et le directeur spirituel de Mandala Yoga Ashram, au pays de Galles. De nationalité britannique, il a vécu 14 ans en Inde (de 1971 à 1985), auprès de son gourou, Swami Satyananda Saraswati. Au cours de cette période, il a également enseigné le yoga pendant 7 ans dans les villages et les villes de l'Inde.

Depuis 1985, il anime des séminaires à l'ashram, mais aussi à travers l'Europe et en Inde. Son enseignement porte sur un large éventail de sujets liés au yoga et à la méditation : Hatha, Kriya, Kundalini, Dhyana, Mantra, Bhakti et Gyana Yoga.

Swami Nishchalananda est aussi l'auteur d'importants ouvrages sur le yoga, parmi lesquels *Mantra Yoga and Ashram Chants* et *The Edge of Infinity*. Paru en décembre 2011, *Insight into Reality: The Tantric Teachings of the 'Vigyana Bhairava Tantra'* est une somme inégalée autour des 112 pratiques de ce grand texte classique, qui transforme notre vision de l'existence et du monde. Swami Nishchalananda travaille désormais à un livre qui devrait s'intituler *The Chakras : Catalysts of Human Evolution and Destiny*. Il traitera des chakras selon toutes les perspectives et sera un guide pratique pour la transformation de l'énergie et la réalisation de la Conscience.

### Mandala Yoga Ashram

Pantypistyll, Llandwrda  
Carmarthenshire SA19 8NR  
Royaume-Uni

☎ (00 44 0) 1558 685 358

email@mandalayoga.freemove.co.uk

Site (en français et en anglais) : [www.mandalayoga.net](http://www.mandalayoga.net)

## LE SÉMINAIRE

Ce stage sera une introduction à l'esprit et aux pratiques de méditation yogique qui éveillent la joie et la sagesse du cœur.

Très simples, ces pratiques sont pourtant profondes et puissantes. Elles guérissent le cœur et transforment les émotions négatives comme la peur et le ressentiment en bienveillance et en libre épanchement d'amour. Une transformation qui touche l'individu dans son ensemble : le corps, le mental, le cœur et l'âme. Ces pratiques ne nous permettent pas seulement de vivre plus pleinement; elles nous mettent en relation avec les autres d'une manière plus aimante et compatissante. Et cela a des répercussions positives sur toute la planète.

L'amour et la compassion sont innés en chacun de nous. Ils ont juste besoin qu'on leur donne la possibilité de s'exprimer. En fait, tout dans l'existence est profondément, tendrement interconnecté. La vie est sagesse et clarté. C'est notre mode de vie et lui seul qui masque ces qualités de cœur naturelles : le maquillage de notre personnalité, le besoin de nous protéger nous-mêmes et celui de nous imposer dans la société. Nous oublions notre vraie nature et nous nous identifions à la séparation, à la douleur et à la lutte.

Les pratiques que nous explorerons au cours de ce week-end sont un rappel. Elles nous aideront à nous reconnecter avec ce que nous sommes et à balayer peu à peu la poussière qui recouvre notre vraie nature intérieure, semblable à celle d'un diamant parfait.

À travers ces pratiques, le lotus qui se trouve dans le cœur se déploie. Il grandit, s'ouvre et s'épanouit, révélant la paix et l'accomplissement.

Durant ce week-end, l'accent sera mis sur le ressenti personnel et le silence intérieur.

*Le séminaire sera donné en anglais, avec une traduction simultanée en français.*



Anahata, le chakra du cœur

*Pendant son séjour à Paris, Swami Nishchalananda donnera également deux satsangs et conduira une soirée de kirtans. Pour plus d'informations, voir le bulletin ci-joint. Si vous en avez besoin pour vos élèves ou vos amis, vous pouvez télécharger cette plaquette et le bulletin d'inscription sur le site [www.nada-amrita.org](http://www.nada-amrita.org).*