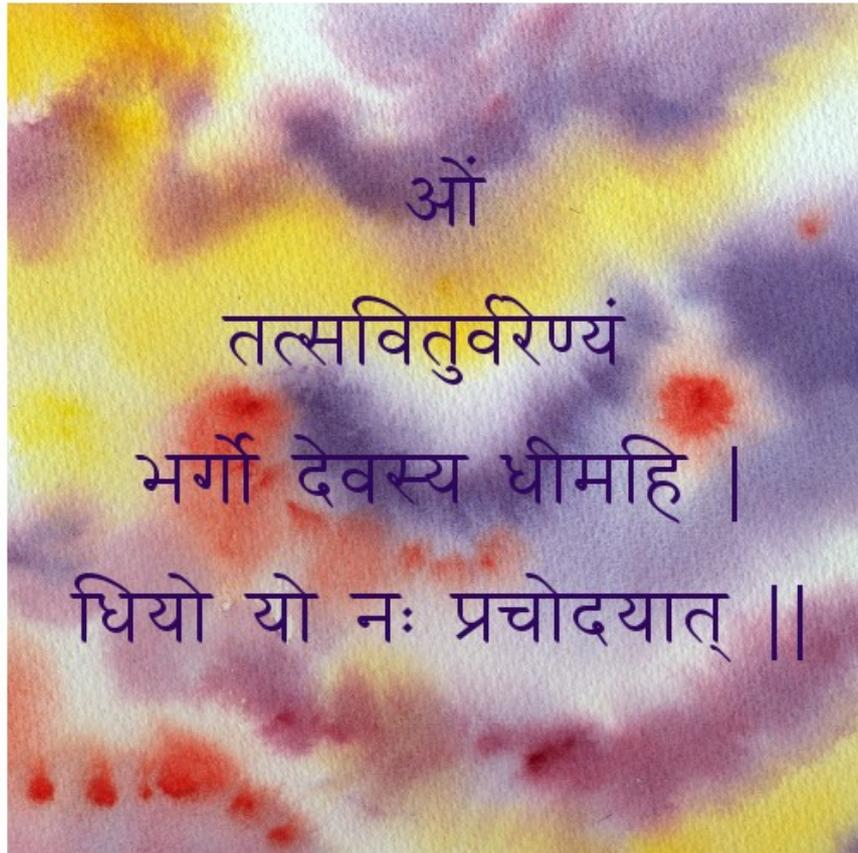


# Gāyatrī Mantraḥ

Yoga et Chant Védique

Samedi 15 et Dimanche 16 Juin 2019



Nicole Bosch

## Thème

Le **Chant Védique** est la récitation chantée des Védas en observant des règles précises, de façon à assurer la préservation des enseignements sans en altérer le sens.

Les Védas, considérés en Inde comme la source sacrée de toute connaissance, ont ainsi été transmis au cours des siècles oralement, de maître à disciple.

La langue des Védas est le **Sanskrit**, langue ancienne de l'Inde, d'une grande richesse phonétique.

Réciter en sanskrit implique d'apprendre à prononcer toutes les lettres de son alphabet. La différence de son est parfois subtile entre certaines lettres mais le sens d'un mot peut être totalement transformé.

La **prononciation** est donc la première des règles du chant védique.

En sanskrit le chant védique s'appelle "**adhyayanam**", ce qui veut dire : "aller au plus profond de soi".

La tradition indienne dit que le monde est fait de sons, nous-mêmes sommes faits de sons, le son (śabda) voulant dire vibration.

Cela explique pourquoi le chant a le pouvoir de pénétrer très profondément en nous et d'induire des changements à tous niveaux, physique, mental, spirituel.

Le rôle du sanskrit est primordial : s'il est correctement prononcé, chaque son de l'alphabet sanskrit a un pouvoir vibratoire particulier donc un effet unique.

La **Gāyatrī** est l'un des hymnes les plus sacrés et les plus populaires des Védas, invoquant le Dieu Soleil, source de vie, pour qu'il détruise nos impuretés et donne à notre intellect sa force et sa clarté.

Dans la tradition védique la Gāyatrī est récitée lors du rituel de **sandhyāvandana** trois fois par jour (à l'aube, à midi et au crépuscule) ainsi que lors de nombreuses cérémonies.

Dans le **Kṛṣṇa Yajur Veda**, la Gāyatrī se compose de 3 parties :

- saptā vyāhṛti, la proclamation du nom des 7 mondes célestes,
- gāyatrī mantraḥ, la partie principale,
- śiras, mantra de protection.

La partie principale, **gāyatrī mantraḥ**, se décline selon différents modes de récitation chantée.

Les modes de récitation sont des manières différentes de réciter un texte, utilisant une méthode de séparation des mots avec répétition et suivi d'un modèle.

Ce week-end permettra d'apprendre à chanter ces différents modes, **samhitā, krama, jaṭā et ghana** mais aussi d'approfondir les règles du Chant Védique, en particulier **śikṣā**, la prononciation du sanskrit.

Au cours du stage alterneront **chant** et **étude théorique** du texte, échanges, pratiques de **yoga** à orientation **méditative**, accompagnées du chant de **mantra**.

**Ce stage s'adresse à des personnes ayant déjà pratiqué ou pratiquant le yoga mais nul besoin par contre d'avoir déjà pratiqué le chant védique.**

**C'est une formation certifiante au sein de la VFF.**

## Professeur

Nicole enseigne le yoga selon l'école de **Krishnamacharya et Desikachar**.

Elle est professeur de Yoga depuis l'année 2000 (formée par Bernard Bouanchaud). Elle a ensuite suivi une formation de professeur de Chant Védique à Chennai au **Krishnamacharya Yoga Mandiram** (diplôme en 2011, renouvellement en 2016) et continue de s'y rendre tous les ans afin de poursuivre l'étude du yoga et du chant.

Elle se consacre maintenant essentiellement à la transmission du Chant Védique ainsi que du yoga avec mantra, en cours de groupe et cours individuels.

Pour plus de détails sur son parcours : <http://www.yogashraddha.fr/Parcours.html>



email : [nicole.bosch@free.fr](mailto:nicole.bosch@free.fr)  
internet : <http://www.yogashraddha.fr/>  
tél. : 05 61 61 23 14 / 06 70 65 39 26

## Informations pratiques

### Lieu :

Fondation de la Maison de Tunisie  
45A boulevard Jourdan 75014 PARIS

### Horaires :

Samedi 15 juin 2019 : 9h30 - 13h00 et 14h00 - 17h30,  
Dimanche 16 juin 2019 : 9h00 - 13h00 et 14h00 - 17h00.

### Tarif :

200 € pour les adhérents à la VFF,  
205 € pour les non adhérents.

**Penser à apporter** votre matériel de yoga (tapis, coussin).

## **Bulletin d'inscription**

**à renvoyer à :**

Viniyoga Fondation France, 11 rue de Champagne, 95100 ARGENTEUIL

**accompagné d'un chèque du règlement intégral :**

200 ou 205 €, à l'ordre de la Viniyoga Fondation France,  
avant le 15 mai 2019.

En cas de désistement après le 15 mai 2019, le chèque ne sera pas remboursé.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél :

E-mail :

**Je m'inscris au stage du 15 et 16 juin 2019,  
"Yoga & Chant Védique : gāyatrī mantraḥ",  
formation certifiante pour les professeurs de la VFF.**

Fait à

le

Signature