

Séminaire du 24 au 27 juillet 2026

Avec Swâmî Pramod Chetan Udâsîn

Incarner le Maître intérieur



L'Âshram « **God's Grace Kutir** » et l'Association « **Le Refuge du Cœur** »
6 Bis chemin de La Cassagne - 65150 BIZE – France –
Site internet : <https://www.spiritualiteetyoga.com>



En Occident, de nombreux chercheurs spirituels restent au niveau de la compréhension mentale.

Si la connaissance des enseignements est utile au début du chemin, elle est appelée, avec le temps, à se déposer et à être vécue.

Incarner le Maître intérieur ne consiste pas à accumuler davantage de savoir, mais à laisser la compréhension descendre de la tête au cœur, puis du cœur dans la vie.

Continuez à lire, non pour chercher, mais pour laisser mûrir et intégrer l'essentiel (*jnâna yoga*). Approfondissez l'introspection (*svâdhyâya*), le service désintéressé offert au Divin (*karma yoga*), la prière et la méditation (*bhakti yoga*).

La transformation de l'Être est une véritable alchimie :
Ce qui était compris devient vécu,
Ce qui était cherché devient Présence.

Swâmî Pramod Chetan Udâsîn



Concernant l'engagement spirituel, la Mère, compagne spirituelle de *Shrî Aurobindo*, avait fait afficher cette citation dans la salle à manger de l'*Âshram* de Pondichéry :

« Une goutte de pratique est préférable à un océan de paroles, de théories et de bons conseils. »

Elle insistait également avec force :
« Pas de paroles, mais des actes. »

Ces paroles rappellent l'essentiel :

La voie spirituelle n'est pas affaire de discours, mais de vécu.

Ce n'est pas ce qui est compris qui transforme, mais ce qui est incarné, jour après jour, dans les gestes, les relations et la manière d'être au monde.



But du séminaire

Rappelons qu'un séminaire réunit un certain nombre de personnes afin d'étudier et de pratiquer sous la direction d'un animateur.

Durant ce séjour, l'apprentissage portera sur le développement de mécanismes de vigilance et d'intériorisation, à travers la pratique de trois yogas : l'action désintéressée (*karma yoga*) dans les tâches de *seva*, la connaissance (*jnâna yoga*) lors des lectures d'ouvrages inspirants, et la dévotion (*bhakti yoga*) pendant les temps de prière et de méditation.

La discipline acquise en groupe permettra à chacun de se structurer, de gagner en autonomie et, éventuellement, d'aboutir à une pratique personnelle ou à une retraite chez soi.

Rappelons qu'une retraite est une rencontre solitaire avec soi-même dans le silence intérieur. D'une manière générale, il s'agit d'un moment privilégié de la vie intérieure, qui nous aide à mieux nous connaître et à avancer dans notre pratique spirituelle.

Pendant le séminaire, chacun sera invité à éviter les bavardages futiles et à développer une pleine attention à ses pensées, à ses paroles et à ses actions, afin d'en devenir, à chaque instant, l'observateur. Il appartient à chacun de cultiver cette discipline dans un esprit de respect, d'harmonie et de bienveillance.

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

- Participer à l'ensemble des sessions,
- Se présenter dans la salle de méditation quelques minutes avant le début de la pratique méditative,
- Observer les temps de silence pendant les pauses entre les sessions afin de conserver l'énergie générée par la pratique et de maximiser les bienfaits du silence, de la prière et de la méditation,
- Lors du travail en commun (*seva*), à la cuisine, au ménage, etc., limiter les échanges aux informations pratiques nécessaires,
- Accueillir les contraintes de la vie en groupe en développant patience et altruisme,
- L'accès à la cuisine est réservé aux personnes en charge de la préparation des repas.
- Les régimes particuliers doivent être signalés à l'avance. La nourriture proposée est végétarienne, biologique autant que possible ou issue d'une agriculture raisonnée,
- Ne pas fumer et s'abstenir de toute consommation d'alcool ou de produits illicites,
- Les téléphones portables seront éteints au sein de l'*Âshram*,
- L'*Âshram* met à disposition du gel hydroalcoolique ainsi que des lingettes pour la désinfection des espaces communs, notamment des sanitaires.





**L'hébergement à Anères est une prolongation momentanée
de l'âshram « God's Grace Kutir ».**

À prévoir :

- Serviettes de toilette,
- Tapis, coussin ou banc de méditation et châle chaud,
- Pour ceux ayant un sommeil léger, prévoir peut-être des bouchons d'oreilles. 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 !)
- Demandez l'itinéraire pour arriver à l'Âshram.

Un chèque de 235€00, libellé à l'ordre de « **l'Association Le Refuge du Cœur** », est demandé à la réservation que vous pouvez effectuer dès maintenant, clôture des inscriptions le mardi 7 juillet 2026.

La réservation ne pourra être remboursée en cas d'annulation inférieure à 7 jours étant donné qu'elle sera utilisée pour l'achat de la nourriture du séjour.



Les enseignements et les entretiens individuels avec *Swâmî Pramod Chetan Udâsîn* font l'objet d'une donation. Chacun donne en fonction de ses possibilités.

Swâmî Pramod Chetan Udâsîn n'accepte pas d'argent en son nom. Toutes les donations sont établies à l'ordre de l'Association « **Le Refuge du Cœur** ».



Pour pouvoir participer au séminaire, vous devez être membre adhérent et être à jour de votre cotisation.

Pour tous renseignements complémentaires, contactez-nous : swami.pramodchetan@yahoo.fr



Toute l'équipe organisatrice sera heureuse de vous retrouver le vendredi 24 juillet à 9h00. 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.

Responsables :

- Cuisine → *Vânaprasthi Aartî Ji*
- Salle à manger → *Vânaprasthi Mira Ji*
- Silence et gong → *Vânaprasthi Marîchi Ji*
- Sanitaire/sécurité → *Vânaprasthi Charanjit Ji*
- Stationnement → *Jishnu*

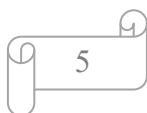




Programme du vendredi 24 juillet 2026

- 09h00 à 09h30 → Accueil à l'*âshram* avec boissons et en-cas,
- 09h30 à 10h30 → Organisation et présentation du séminaire,
- 10h45 à 11h15 → Pratique méditative,
- 11h20 à 11h45 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmî Ji*,
- 11h45 à 13h00 → Déjeuner,
- 13h00 à 13h30 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
- 13h30 à 15h45 → Départ pour ANÈRES et installation dans les chambres d'hôte,
- 16h00 → Tous les participants sont présents à l'*âshram*,
- 16h05 à 16h35 → Pratique méditative sous la direction de *Vânaprasthi Marîchi*,
- 16h05 à 17h30 → Initiations avec *Swâmî Ji*,
- 16h55 à 17h30 → Boisson et questions/réponses,
- 17h40 à 18h15 → Pratique méditative,
- 18h15 à 18h30 → Mise en place de la vaisselle pour le repas,
- 18h30 à 19h30 → Dîner,
- 19h30 à 19h45 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
- 19h45 à 20h45 → Assemblée Générale Ordinaire,
- 20h50 à 21h10 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes et installation du petit déjeuner,
- 21h10... → Départ pour les chambres.

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





Programme du samedi 25 juillet 2026

- 05h45 → Arrivée à l'*âshram*,
- 06h00 à 06h35 → Pratique méditative,
- 06h40 à 07h15 → Préparation du petit déjeuner,
- 07h15 à 08h00 → Petit déjeuner,
- 08h00 à 08h30 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
- 08h30 à 09h45 → Lectures d'extraits de livres inspirés, *satsang* ou questions-réponses,
- 10h00 à 10h35 → Pratique méditative,
- 11h00 à 11h30 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmî Ji*,
- 11h45 à 13h00 → Déjeuner,
- 13h00 à 13h30 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
- 13h30 à 15h00 → Départ pour ANÈRES et repos et retour à l'*âshram*,
- 15h15 à 15h50 → Pratique méditative,
- 16h00 à 17h10 → Boisson et questions/réponses,
- 17h20 à 17h55 → Pratique méditative,
- 18h10 à 18h45 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmî Ji*,
- 18h45 à 19h45 → Dîner,
- 19h45 à 20h15 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes et installation du petit déjeuner,
- 20h15 à 20h45 → Film spirituel de 30 minutes
- 21h00... → Départ pour les chambres.

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

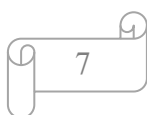




Programme du dimanche 26 juillet 2026

- 05h45 → Arrivée à l'*âshram*,
- 06h00 à 06h35 → Pratique méditative,
- 06h45 à 07h15 → Préparation du petit déjeuner,
- 07h15 à 08h00 → Petit déjeuner,
- 08h00 à 08h30 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
- 08h30 à 09h45 → Lectures d'extraits de livres inspirés, *satsang* ou questions-réponses,
- 10h00 à 10h35 → Pratique méditative,
- 11h00 à 11h30 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmî Ji*,
- 11h45 à 13h00 → Déjeuner,
- 13h00 à 13h30 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
- 13h30 à 15h00 → Départ pour ANÈRES et repos et retour à l'*âshram*,
- 15h15 à 15h50 → Pratique méditative,
- 16h00 à 17h10 → Boisson et questions/réponses,
- 17h20 à 17h55 → Pratique méditative,
- 18h10 à 18h45 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmî Ji*,
- 18h45 à 19h45 → Dîner,
- 19h45 à 20h15 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes et installation du petit déjeuner,
- 20h15 à 20h45 → Film spirituel de 30 minutes
- 21h00... → Départ pour les chambres.

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





Programme du lundi 27 juillet 2026

- 05h45 → Arrivée à l'*âshram* avec tous vos bagages,
- 06h00 à 06h35 → Pratique méditative,
- 06h45 à 07h15 → Préparation du petit déjeuner,
- 07h15 à 08h00 → Petit déjeuner,
- 08h00 à 08h30 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
- 08h30 à 09h45 → Lectures d'extraits de livres inspirés, *satsang* ou questions-réponses,
- 10h00 à 10h35 → Pratique méditative,
- 11h00 à 11h30 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
Possibilité d'entretiens individuels avec *Swâmî Ji*,
- 11h45 à 13h00 → Déjeuner,
- 13h00 à 13h30 → Seva : cuisine/vaisselle/parties communes,
- 13h45 à 15h00 → Lectures d'extraits de livres inspirés, *satsang* ou questions-réponses,
- 15h15 à 15h50 → Pratique méditative,
- 16h00 à 16h30 → Boisson, réunion et bilan de fin de séminaire,
- 16h30 à 17h00 → Rangement, nettoyage,
- 17h15 → Départ.

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





Vendredi midi → - Pâté végétal forestier
- Galette de céréales au curry, semoule couscous/raisins, coulis de tomate
- Flan et biscuits

Vendredi soir → - Macédoine de légumes, céleri rémoulade, olives, tomates
- Cake aux légumes
- Plateau de fromages
- Yaourt et biscuits

Samedi midi → - Carottes râpées, cœurs de palmier, tomates
- Œufs durs, haricots verts et coulis de tomates au basilic
- Plateau de fromages
- Coupe de fruits au sirop, gâteau

Samedi soir → - Taboulé, choux rouges, olives
- Pâtes au beurre et fromage râpé
- Yaourt et quatre-quarts

Dimanche midi → - Salade de tomates, maïs, avocat
- Ratatouille et riz
- Fromage blanc et cake

Dimanche soir → - Pâté végétal forestier
- Salade de pommes de terre, tomates, oignons, germes de soja, olives
- Gâteau de riz et biscuits

Lundi midi → - Betteraves rouges, carottes râpées et olives noires et vertes
- Galette céréales au curry, quinoa, coulis de tomate
- Yaourt de soja chocolat ou vanille et biscuits

Le service des repas est effectué par l'équipe cuisine du jour.

Composition du petit déjeuner : Pain, beurre, confiture, fruits de saison, jus de fruits, thé, café, cerneaux de noix, noisettes, compote.

Boisson fraîche de 16h00 : jus de fruits.



Nettoyage des parties communes



Sous la conduite de Satya

- ❖ Vendredi 13h20 à 13h45 et 19h30 à 19h45
 - Salle de méditation, entrée, vestiaire :
 - Abords :
 - Toilettes – 9h00 - 11h35 - 13h20 - 16h55 - 19h30 - 21h00 :

 - ❖ Samedi 13h30 à 14h00 et 18h15 à 18h45
 - Salle de méditation, entrée, vestiaire :
 - Abords :
 - Toilettes – 8h00 - 11h00 - 13h30 - 16h00 - 18h15 - 21h00 :

 - ❖ Dimanche 13h30 à 14h00 et 18h15 à 18h45
 - Salle de méditation, entrée, vestiaire :
 - Abords :
 - Toilettes – 8h00 - 11h00 - 13h30 - 16h00 - 18h15 - 21h00 :

 - ❖ Lundi 13h30 à 14h00 et 16h45 à 17h15
 - Salle de méditation, entrée, vestiaire :
 - Abords :
 - Toilettes – 8h00 - 11h00 - 13h30 - 16h15 - 17h30 - 20h45 :
-



Prières récitées avant chaque repas ou collation



OM ! *Brahmâ-arpanam*
Brahmâ-havir
Brahmâ-agnau
Brahmanâ hutam
Brahmaiva tena gantavyam
Brahmâ-karma-samâdhinâ
Hari Om Tat Sat
OM shânti ! shânti ! shânti !

Traduction de la *Bhagavad Gîtâ* de *Swâmî Chinmayânanda*, 24^{ème} *shloka* du 4^{ème} chapitre :

Brahman est l'oblation, *Brahman* est le beurre clarifié (*ghee*) et tout ce qui constitue les offrandes ; par *Brahman* l'oblation est versée dans le feu de *Brahman* ; *Brahman* est atteint par celui qui voit *Brahman* dans toutes les actions.

Pourquoi chante-t-on cette prière avant le repas ? Sa signification est claire : pour vivre, nous devons manger et quel que soit le type de nourriture, on la savoure quand on a faim. A ce moment de plaisir naturel, n'oublions pas cette grande vérité : « *Brahman* » mange « *Brahman* ». Pendant le repas, nous offrons à « *Brahman* » la nourriture qui est « *Brahman* », en invoquant la grâce de « *Brahman* ». Garder cette idée constamment en soi permet de se détacher complètement de la simple jouissance et de s'élever vers une plus grande Joie.



Bénissez-nous, Seigneur,
bénissez ce repas, ceux qui l'ont préparé,
et procurez du pain à ceux qui n'en ont pas.
Om !
Amen !





RNA : W652001356



assos.lerefugeducoeur@yahoo.fr

Réservation pour le séminaire du 24 au 27 juillet 2026

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

L'Âshram peut accueillir 18 chercheurs spirituels. Les 5 chambres d'hôtes sont équipées de salles de bain, 3 toilettes sont sur le palier. Celles-ci seront réorganisées avec 3 chambres pour les couples les plus âgés et 2 chambres de 4 lits individuels.



Le tarif forfaitaire est de 235€00 par personne et de 440€00 pour un couple, cela inclut la nourriture et l'hébergement. Les draps et couvertures sont fournis par Thierry et l'âshram.

Les enseignements et les entretiens individuels avec *Swâmî Pramod Chetan Udâsîn* font l'objet d'une donation au « **Refuge du Cœur** ». Chacun donne en fonction de ses possibilités.

Votre réservation sera effective à réception du règlement. Le libellé par chèque ou par virement est à l'ordre de « **l'Association Le Refuge du Cœur** ». Pour le virement n'hésitez pas à demander le R.I.B. de l'association.

Votre règlement sera encaissé le 15 juillet 2026 et ne pourra être remboursé en cas d'annulation inférieure à 7 jours.

Je réserve place(s) x€.. =.....€..

Fait à :

le / /.....

Signature :

**Quel que soit votre moyen de règlement,
ce document sert de pièce comptable à l'Association, sans aucune rature.**

L'Âshram nommé par *Chandra Swâmî Ji Udâsîn* « **God's Grace Kutir** »
est géré administrativement et juridiquement par l'Association « **Le Refuge du Cœur** »
déclarée sous le numéro : W652001356 à la sous-Préfecture de Bagnères-de-Bigorre 65200.

Envoyez ce document et votre règlement au siège de l'Association :
« **Le Refuge du Cœur** » 6 Bis chemin de La Cassagne 65150 BIZE



RNA : W652001356

assos.lerefugeducoeur@yahoo.fr

Hébergement-repas avant et après séminaire 2026

Vous devez être membre adhérent à l'Association « **Le Refuge du Cœur** » et à jour de cotisation pour bénéficier des prestations de l'Âshram « **God's Grace Kutir** ».

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Email :



Hébergement/Nuitée du jeudi 23 juillet :

- Pour une personne seule une nuitée 36€00 =€..
- Pour un couple une nuitée 37€00 =€..

Hébergement/Nuitée du lundi 27 juillet :

- Pour une personne seule une nuitée 36€00 =€..
- Pour un couple une nuitée 37€00 =€..

Hébergement/Nuitée du jeudi 23 juillet et du lundi 27 juillet :

- Pour une personne seule deux nuitées 62€00 =€..
- Pour un couple deux nuitées 64€00 =€..

Repas pris à l'âshram :

- Petit déjeuner pour une personne 5€00 x =€..
- Déjeuner pour une personne 12€50 x =€..
- Dîner pour une personne 12€50 x =€..

Montant total =€..

Tous les règlements sont établis à l'ordre de l'Association « **Le Refuge du Cœur** ».

Fait à : le / / Signature :

- Date et horaire approximatif de votre arrivée en voiture :
- Date et horaire d'arrivée de votre train à la gare de Gourdan-Polignan 31210 :
- Date et horaire de départ de votre train à la gare de Gourdan-Polignan 31210 :

**Quel que soit votre moyen de règlement,
ce document sert de pièce comptable à l'Association, sans aucune rature.**

L'Âshram nommé par *Chandra Swâmî Ji Udâsîn* « **God's Grace Kutir** »
est géré administrativement et juridiquement par l'Association « **Le Refuge du Cœur** »
déclarée sous le numéro : W652001356 à la sous-Préfecture de Bagnères-de-Bigorre 65200.

Envoyez ce document et votre règlement au siège de l'Association :
« **Le Refuge du Cœur** » 6 Bis chemin de La Cassagne Quartier Lacassagne 65150 BIZE

Le véritable héros est celui qui sait affronter et transcender ses propres démons, mourir à lui-même par la Réalisation du Soi et devenir un *Jīvanmukta*, un Libéré vivant. *Swāmī Pramod Chetan Udāsīn*



Si vous aspirez à la réalisation du Soi, la sincérité, la persévérance et la rigueur dans la pratique sont essentielles.

Évitez de vous laisser influencer par l'argent, les admirateurs, les diplômes ou les titres. Laissez-vous plutôt guider par la générosité, l'intégrité, l'humilité et la bonté. Dans la vie, le plus important n'est pas de posséder ni d'obtenir, mais d'Être.

Le bonheur peut se révéler et la société dans laquelle nous vivons peut évoluer grâce à une prise de conscience d'abord individuelle, puis collective. En effet, dans cet univers manifesté, si chacun, par son travail spirituel, devient une petite lumière, alors les ténèbres d'un monde toujours plus matérialiste et égoïste pourront laisser place à la Lumière divine.

Quelles que soient notre religion, notre tradition ou notre lignée, arrive un moment où il ne s'agit plus seulement de philosopher sur la spiritualité, mais de la vivre au quotidien. *Swāmī Pramod Chetan Udāsīn*

