



Ramchandra Das

Yogi de l'Himalaya

Sri Aurobindo Yoga Mandir

De miracle en miracle, depuis 1993, Ramchandra Das a guidé un millier d'enfants à devenir des hommes de valeurs, des cœurs généreux et des âmes vivantes par le yoga, la méditation et les valeurs spirituelles, dans les ashrams éducatifs qu'il a créés. Soutenez plus de 200 enfants et jeunes népalais, heureux d'apprendre et de grandir pour un monde meilleur !

Festival solidaire - Yoga Intégral Conférences, Ateliers & Partages

Ramchandra Das vous partagera ses pratiques et fondements de vie
Au programme : ateliers de Yoga, Pranayama, Yoga Nidra et Méditation

Conférence : la spiritualité au quotidien

Soirée contes et chants des mantras

Stand solidaire des produits artisanaux du SAYM

Du 2 au 5 juin 2023

REZAY

Les Rogères, 149 Chemin des Rogères, 18170

Sur dons

pour la création de l'hôpital ayurvédique et naturopathique
du Sri Aurobindo Yoga Mandir

INSCRIPTION

Agnès : 06 12 92 33 22 - Luc : 06 30 54 85 51 - rezaynergie@gmail.com

www.saym.org/les-enfants-de-ram/tournee-2023



Les Éditions de Ram

histoire de vie

RAMCHANDRA
L'ENFANT des HIMALAYAS



Une vie de yoga au service des enfants

PROGRAMME

Vendredi 2 Juin - Soirée Népalaise

15:00 - 18:30 — Préparation du repas avec Ramchandra Das

18:30 - 19:30 — Repas népalais

19:30 - 22:30 — **Voyage d'une vie** : Le parcours de vie hors du commun de Ramchandra Das et l'histoire incroyable des ashrams éducatifs - Conférence - Partages - Diaporama - Questions et Réponses - Bhajan

22:30 — Dodo - Camping gratuit

Samedi 3 Juin - Yoga Intégral

6:00 — Réveil

6:30 – 7:30 — Prānāyama - Pratique respiratoire pour prendre conscience de notre énergie vitale, pour réguler et affiner la respiration, mieux la respecter et mieux la gérer.

7:30 – 8:30 — Petit déjeuner

8:30 – 9:30 — Méditation du coeur

9:30 – 10:30 — Yoga Nidra - Relaxation yogique (concentration / méditation / contemplation), pratiquée en position allongée, qui permet d'accéder de manière consciente à l'inconscient.

10:30 – 12:30 — Karma Yoga cuisine & ménage

12:30 – 13:30 — Déjeuner

13:30 – 15:30 — Karma Yoga Vaisselle + Préparation du souper — Repos

15:30 – 16:30 — Marche consciente

16:30 – 17:30 — Yoga Asanas

17:30 – 18:30 — Prānāyama

18:30 – 19:30 — Dîner

19:30 - 22:00 — Enseignements, Questions-réponses, Bhajans et Méditation du Cœur

22:00 — Dodo - Camping gratuit

Dimanche 4 Juin - Célébrations de La Mère

8:30 – 9:30 — Petit déjeuner

9:30 – 10:30 — Yoga pour adultes et enfants

10:30 – 11:30 — Jeux coopératifs en famille (en plein air)

11:30 – 12:30 — Karma Yoga en famille : cuisine

12:30 – 13:30 — Pique-nique

13:30 – 15:30 — Karma Yoga Vaisselle + Préparation du diner de fête — Repos

15:30 – 18:30 — Ateliers créatifs avec les papas, grands-pères et enfants pour préparer la Fête des Mères

15:30 – 18:30 — Ateliers entre mères et femmes

18:30 – 19:30 — Diner de fête

19:30 - 21:00 — Fête des Mères

21:00 - 22:00 — Chants

22:00 — Dodo - Camping gratuit

Les horaires et le programme de cette journée spéciale peuvent faire l'objet d'ajustements et de créativité en fonction du groupe, des besoins et des inspirations du moment

Lundi 5 Juin - Yoga Intégral

6:00	— Réveil
6:30 – 7:30	— Prānāyama
7:30 – 8:30	— Petit déjeuner
8:30 – 9:30	— Méditation du coeur
9:30 – 10:30	— Yoga Nidra
10:30 – 16:30	— repos et repas, éventuellement visite d'une site dans les environs
16:30 – 17:30	— Yoga Asanas
17:30 – 18:30	— Prānāyama
18:30	— fin des activités

REPAS

Tous les repas seront préparés **ensemble** À PARTIR des produits et apports faits maison, à **base des fruits, légumes et produits d'origines biologiques...** et locales autant que possible.

PARTICIPATION FINANCIÈRE

Don libre avec, si possible, un minimum de (indication pour un adulte) : 250€ pour le festival - 100€ pour la journée du 3 - 90€ pour la journée du 4 - 80 € pour la journée du 5 - 15€ pour la soirée du 2

STAND

Les Enfants de Ram : produits artisanaux du Sri Aurobindo Yoga Mandir (encens, châles en pashmina, sacs pour tapis de yoga, châles en soie...) - Signature du livre « **Ramchandra, l'Enfant des Himalayas** »

LA SITUATION À L'HIVER 2023

L'organisation népalaise **Sri Aurobindo Yoga Mandir**, qui était à 90 % autonome, a perdu plus de 60% de ses revenus annuels depuis mars 2020 : l'économie au Népal, dépendante du tourisme et des treks, s'est complètement écroulée et n'a toujours pas reprise à l'hiver 2023. **Ramchandra Das** et les jeunes font tout leur possible pour continuer leur mission avec les enfants d'autant que tout a augmenté. Ils ont dû vendre des terres agricoles pour assumer certaines dépenses vitales. Ils ont aussi construit une boulangerie pour ajouter la vente de pain (bio) à celle des légumes et du lait (bio également) produits par les ashrams. Prochaine étape : l'hôpital ayurvédique.

Votre participation est un souffle essentiel pour les soutenir. Elle est VRAIMENT la bienvenue.

— *Cette grande famille népalaise est l'endroit le plus joyeux et le plus léger que j'ai rencontré dans ma vie. Tout visiteur est impressionné par la joie, les regards, les sourires et la gentillesse de tous ces enfants, et encore plus par leur implication dans la vie de l'organisation où ils s'affairent en jouant pour s'occuper d'une chose ou de l'autre : les vaches, les jardins, la cuisine, le nettoyage, les toilettes et l'aide aux études des plus jeunes, etc. C'est une grande fourmilière pleine de vie. Abel*

N'hésitez pas à en parler autour de vous pour inviter vos amis à venir... ou pour les inviter à soutenir d'une façon ou d'une autre l'organisation et les enfants.

Vous pouvez également organiser une collecte auprès de vos amis, voisins et familles...

RAMCHANDRA DAS en FRANCE en 2023

Une tournée d'événements et de retraites avec Ramchandra Das se déroulera en France et en Europe du 15 mai au 18 juillet 2023 : **pour en savoir plus**

INSCRIPTIONS : Agnès : 06 12 92 33 22 - Luc : 06 30 54 85 51 - rezaynergie@gmail.com