



## 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 !

## Yoga solidaire

### Ateliers, Conférence, Partages & Célébration

Ramchandra Das vous partagera ses pratiques et fondements de vie  
Au programme : ateliers de Yoga, Pranayama, Yoga Nidra et Méditation  
Marche au Lever du Soleil, Enseignements et Partages  
Soirée Fête et Célébration - Stand

# 6 - 8 juillet 2023

## MASSERAC

Terre d'Étoiles, La Provostais, 44290

### Sur dons

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

INSCRIPTION

[www.helloasso.com/associations/les-enfants-de-ram/evenements/yoga-solidaire-masserac](http://www.helloasso.com/associations/les-enfants-de-ram/evenements/yoga-solidaire-masserac)

[www.saym.org/les-enfants-de-ram/tournee-2023](http://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

### Jeudi 6 Juillet - Fête et Célébration autour de Ramchandra

18:30 - 19:30 — **Repas de fête** : Carol vous propose une assiette généreuse + jus maison au profit du SAYM

19:30 — **Célébration** : Carol et Jean-Philippe vous propose une soirée de célébration avec chants et bols chantants. - **BONUS** : Ramchandra Das vous contera une histoire issus des textes sacrés - Abel M (**Orâma**), organisateur de la tournée, vous proposera de chanter quelques mantras et chants du monde.

22:30 — Dodo - Camping possible

### Vendredi 7 Juillet - 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 partagé** à partir des jus maison et des fruits bios des uns et des autres

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 — **Yoga Asanas**

12:30 – 14:30 — Déjeuner partagé à partir des jus maison, des fruits et des légumes bios des uns et des autres

15:30 – 16:30 — **Yoga asanas en douceur**

16:30 – 17:30 — **Yoga Nidra**

17:30 – 18:30 — **Prānāyama**

### Vendredi 7 Juillet - Enseignements et Partages

18:30 – 19:30 — **Dîner** - Carol vous propose une assiette généreuse et des jus maison au profit du SAYM

19:30 - 22:00 — **Enseignements et partages** - Ramchandra Das partagera ses pratiques et fondements de vie à partir des questions des uns et des autres

22:00 — Dodo - Camping possible

### Samedi 8 Juillet - Marche méditative pour le lever du soleil

5:30 – 9:00 — **Guéméné Penfao** -> Rocher des Amoureux

9:30 – 11:00 — **Brunch partagé** à partir des jus maison, des fruits et des légumes bios des uns et des autres

## Inscriptions obligatoires

[www.helloasso.com/associations/les-enfants-de-ram/evenements/yoga-solidaire-masserac](http://www.helloasso.com/associations/les-enfants-de-ram/evenements/yoga-solidaire-masserac)

## PARTICIPATION FINANCIÈRE

Don libre avec, si possible, un minimum de :

10€ pour la soirée du 6 - 80€ pour la journée yoga intégral - 15€ pour la soirée du 7 - 10 € pour la marche du 8 - Liberté d'apporter ses propres beautés alimentaires lors des repas de Carol

## 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** »

## YOGA INTÉGRAL

« Toute la vie est yoga ». C'est sur cette base que Ramchandra vous invite à le rejoindre pour cette rencontre. Le yoga est, fondamentalement, une discipline de vie qui englobe toutes les dimensions de l'être humain et de la vie quotidienne. Bien au-delà d'une activité corporelle, il invite à vivre la moindre action comme un acte profond, régénérateur, unifiant, multidimensionnel et spirituel, quel que soit cet acte. « *Partager les cours et enseignements de Ramchandra Das est une occasion unique tant sa simplicité, sa profondeur et son immense générosité sont contagieuses et une source incroyable d'inspiration. Avec lui, le yoga et tout acte de la vie prennent une autre dimension !* »

## RAMCHANDRA DAS

Pour ceux qui l'ont rencontré, Ramchandra Das inspire le respect tant le don de lui-même est incommensurable. La Force puissante qui émane de sa confiance et de sa sagesse sont un encouragement spontané à s'améliorer et aller vers le meilleur de soi. Son témoignage, et sa foi à soulever les montagnes, sont une magnifique source d'inspiration.

*« Je n'ai jamais planifié quoi que ce soit. Tout cela vient... Alors je commence, je fais... et ça vient ! C'est comme ça ! Avec le Divin, TOUT est possible. »*

**Un petit aperçu de sa vie — Le livre de sa vie**

## UNE ŒUVRE GRANDIOSE

Avec, au départ, une toute petite maison de terre sur les hauteurs de Katmandou, sans eau ni électricité et sans toilette, uniquement accessible par un petit sentier, Ramchandra Das a construit et développé, de miracle en miracle, 3 ashrams dont 2 ashrams éducatifs. Il prend soin aujourd'hui de près de 200 enfants et jeunes en leur fournissant nourriture, abri et éducation... mais surtout une dignité de vivre et une joie d'exister.

Depuis 1993, il 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.

**Le Sri Aurobindo Yoga Mandir — L'organisation**

## 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**

**CONTACTS** - Abel M : 06 99 82 95 25 - Carol (Terre d'Étoiles) : 06 12 92 33 22