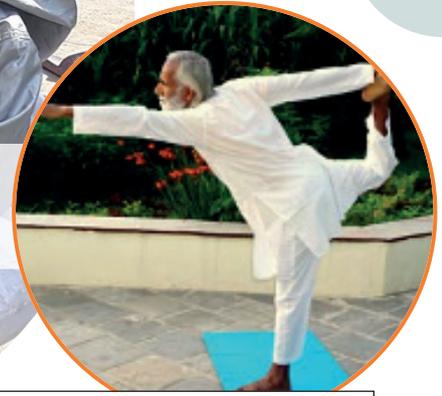
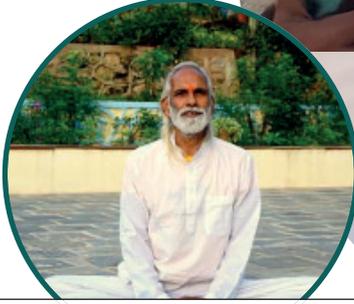


CATS  
EVENTS

## SE (RE)CONNECTER A L'ESSENTIEL !

Rencontre événement  
DU 5 AU 7 MAI À MONACO



**Du 5 au 7 mai 2025**

Des ateliers quotidiens à taille humaine animés par Ramchandra Das, véritable karmayogi, pour explorer la pratique du yoga intégral, la respiration, et la méditation guidée.

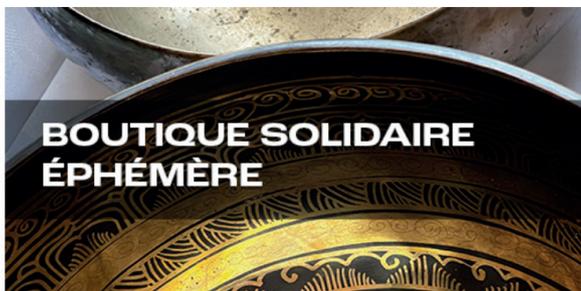
- 📍 28 Boulevard Princesse Charlotte, Monaco
- 📄 Don libre et heureux | minimum de 25€ pour la demi-journée, 50€ la journée et 120€ les 3 jours.
- 🧘 Pensez à votre tapis de Yoga



**Mardi 6 mai 2025 à 18h30**

Un moment fort animé par Ramchandra Das, Yogi et fondateur du Sri Aurobindo Yoga Mandir, autour du thème : "Chemin vers la grandeur et la puissance d'être"

- 📍 Salle des associations « A Casa d'i Soci » – Monaco
- 📄 Entrée libre – Don volontaire



**BOUTIQUE SOLIDAIRE  
ÉPHÉMÈRE**

**Accessible du 5 au 7 mai 2025**

Un stand d'artisanat népalais (Bols chantants, bijoux, objets symboliques...) sera installé au 6e étage de l'immeuble Le Forum, 28 Boulevard Princesse Charlotte.

- 💛 L'intégralité des recettes soutient l'orphelinat du Sri Aurobindo Yoga Mandir.

CATS  
EVENTS



**POUR RÉSERVER  
OU OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS**

**Contactez-nous :**

events@cats.mc  
+ 377 99 99 76 76

**Sur place :** Le Forum 6e étage -  
28 Boulevard Princesse Charlotte  
98000 Monaco

CATS  
EVENTS

SE (RE)CONNECTER  
A L'ESSENTIEL !

Rencontre événement  
MONACO - 2<sup>e</sup> Édition



## ATELIERS & ÉCHANGES AVEC LE YOGI RAMCHANDRA DAS

*L'objectif de cet atelier est de vous offrir une pause pour vous mettre à l'écoute de vous-même, de votre corps, de votre esprit et de votre âme...*

**DATES : 5, 6 & 7 MAI 2025**

**CONFÉRENCE :** Entrée libre / Dons libres et heureux

**ATELIERS :** Don libre et heureux | minimum de 25€ pour la demi-journée, 50€ la journée et 120€ les 3 jours. *Tous les fonds collectés seront reversés à l'association*

### PROGRAMME ATELIERS Pensez à votre tapis de yoga.

09:30 - 10:00 & 14:00 - 14:30	<b>ACCUEIL &amp; PRÉSENTATION</b> (nouveautés et améliorations grâce aux fonds obtenus) <b>Introduction avec chants et récitations de Mantras.</b> <i>Ramchandra Das, fondateur du premier ashram-école qui accueille gratuitement, du jardin d'enfant à l'université et au-delà, des enfants issus des milieux les plus défavorisés du Népal.</i>
10:00 - 11:00 & 14:30 - 15:30	<b>PRAYANAMA &amp; MEDITATION DU CŒUR</b> <i>Moment de Méditation Guidée, d'Ecoute de son Cœur et de Respirations Yogiques, avec quelques exercices de base, en toute simplicité, et avec les capacités de chacun. Pratique accessible à tous, débutant et yogi expérimenté.</i>
11:00 - 11:15 & 15:30 - 15:45	<b>Pause, Installation &amp; Rafraîchissement</b>
11:15 - 12:15 & 15:45 - 16:45	<b>ASANAS ou YOGA NIDRA &amp; ASSOULPISSEMENT</b> <i>Pratique d'Asana simple pour obtenir la Stabilité du Corps et de l'Esprit. Séance Guidée vers une mobilisation et un assouplissement de toutes les articulations. Accessible à tous.</i>
12:15 - 12:30 & 16:45 - 17:00	<b>Clôture</b>

**POUR RÉSERVER OU OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS**

**Contacteur-nous :** [events@cats.mc](mailto:events@cats.mc) + 377 99 99 76 76

**Sur place :** Les Gaumates - 28 Boulevard Princesse Charlotte - 98000 Monaco



## RAMCHANDRA DAS à MONACO

**Rencontre avec un Sage et Yogi de l'Himalaya**  
**Fondateur des ashrams éducatifs du Sri Aurobindo Yoga Mandir (SAYM)**

Pouvez-vous imaginer une grande famille au cœur du Népal... une très grande famille de 250 enfants et jeunes, quelques adultes et personnes âgées, vivant dans la joie et la simplicité, loin de tout égoïsme ? C'est l'œuvre de Ramchandra Das depuis 1993, un yogi qui parle français, d'une simplicité vraiment touchante et d'une foi à déplacer les montagnes... une source d'inspiration incroyable !

Rejoignez-nous pour une CONFERENCE inspirante. Découvrez des pratiques ancestrales et des enseignements profonds qui vous guideront vers une vie plus sereine, équilibrée et pleine de sens.

**Mardi 6 Mai 2025**

**Libérez votre esprit, transformez votre vie**

### PROGRAMME

ACCUEIL à partir de 18h00

**18h30** : CONFÉRENCE de Ramchandra Das - Présentation et Introduction aux enseignements de la Mère : **chemin vers la grandeur et la puissance d'ÊTRE**

*Découvrez un parcours spirituel profond menant à l'éveil intérieur, l'expansion de l'Être et la transformation personnelle. **Le Yoga intégral comme discipline de vie***

**19h30** : Témoignages et échanges. **Réflexions sur l'équilibre entre le corps et l'esprit**

*Partagez vos impressions et posez vos questions à Ramchandra Das et aux autres participants.*

*Une belle occasion de dialoguer et d'échanger sur le chemin spirituel.*

**20h00** : Clôture

### ADRESSE

**SALLE DES ASSOCIATIONS « A Casa d'i Soci »**

*2, bis Promenade Honoré II - 98000 Monaco*

**ENTREE LIBRE ET GRATUITE**

**"L'Être est la source de toute grandeur.  
Laissez-vous guider vers votre propre lumière."**

**INSCRIPTION** : CATS EVENTS – tel 00 377 99 99 76 76 – [events@cats.mc](mailto:events@cats.mc)

*Stand solidaire de produits artisanaux au 6eme étage au 28Bd Princesse Charlotte.*