

BULLETIN D'INSCRIPTION

21-24 octobre 2020 YOGA NIDRA I

Nom _____

prénom _____

adresse _____

mail _____

tél _____

Pour vous inscrire : adressez-nous le bulletin ci-contre avec un chèque d'acompte de 50% du prix de la formation. Pour obtenir un reçu, joindre à votre inscription une enveloppe timbrée.

En cas d'annulation de la formation de notre part, l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée. En cas d'annulation écrite de votre part (annulation impossible par téléphone) : 2 semaines avant le début de la formation, une somme forfaitaire de 20 € pour les frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné. Moins de 2 semaines avant le début de la formation, l'acompte sera conservé par le Centre Védantique Ramakrishna. Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement. Tous les dossiers d'annulation seront régularisés dans le mois qui suit votre annulation.

En pension complète: chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (3 repas, draps et serviettes fournis) En externe : petit déjeuner, déjeuner compris . (repas du soir en supplément : 12,50 euros)

TARIFS interne 240 € externe 120 €

Ci-joint 50% d'acompte chèque à l'ordre de CVR
à renvoyer : Centre védantique Ramakrishna
64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz -Armainvilliers



Martine TEXIER, Formatrice en yoga, *yoga nidra védique, yoga kriya védique* et *Yoga Maternité Naissance* à l'Université de l'Homme. Elle a suivi avec joie l'enseignement de Swami Veetamohananda depuis 2013.

Depuis plus de 35 ans, elle est animée par la joie de la transmission et par une recherche renouvelée pour rendre les outils du yoga encore plus performants et plus adaptés au monde d'aujourd'hui. Son enseignement est un partage qui vient du plus profond de son être et qui s'appuie sur une pédagogie en évolution.

Formatrice pendant 32 ans et directrice pendant 6 ans à l'école de yoga d'Evian. Directrice de l'école EVE yoga Maternité Naissance à Evian pendant 15 ans.

Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages: *Yoga, mudrās et chakras*, *Attente sacrée : yoga, maternité, naissance* - 3e édition, *L'Accouchement, naissance : un chemin initiatique* (éditions Le Souffle d'Or)

Centre védantique Ramakrishna

64, bd Victor Hugo,
77 220 Gretz -Armainvilliers
Tél. : 01 64 07 03 11

contact@centre-vedantique.fr
www.centre-vedantique.fr

Centre védantique Ramakrishna



64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz

Tél. : 01 64 07 03 11 Fax : 01 64 42 03 57

contact@centre-vedantique.fr www.centre-vedantique.fr

du 21 au 24 octobre 2020

STAGE DE YOGA NIDRA
selon la tradition védique

SESSION I



Martine TEXIER

formatrice en yoga, yoga nidra védique, yoga kriya védique

UNIVERSITÉ
DE L'HOMME 
formations



YOGA NIDRA

selon la tradition védique

Les séminaires en yoga nidra védique se déroulent en 3 sessions, chaque session est l'occasion d'approfondir encore plus, d'élever la conscience, de stabiliser le mental pour maintenir la connexion avec la pure conscience. Vous pouvez suivre plusieurs fois une même session puisque le but est la transformation intérieure qui permet ensuite la transmission.

Le yoga nidra, selon Swami Veetamahānanda, c'est faire l'expérience d'un état dans lequel nous ne sommes plus conscients des indryas et de tous les «ismes», pour être légo connecté uniquement à la pure conscience.

YOGA VÉDIQUE

La conception du yoga commence

aux temps védiques. Les rishis ou scientifiques spirituels étaient unifiés avec la Nature. Ils ont réalisé cette Réalité, l'Infini, par expérience directe. En dirigeant la conscience individuelle vers les forces cosmiques, la conscience devient alors la pure conscience même. C'est grâce à cette identification avec l'Infini que les rishis ont pu ressentir comment s'exprime cette force du Soi cosmique. Ils ont communiqué leur expérience directe : comment se relier avec la Source, le Soi, c'est le Yoga (=

union).
YOGA NIDRA

Nidra, dans le domaine du yoga, signifie la maîtrise des organes des sens ou la

mise en sommeil des organes des sens. Seule l'âme, ou le soi, est active avec la

conscience

Première étape : la purification

Le corps et le mental, les organes sont là, mais ne sont pas actifs. C'est pourquoi

avant de commencer le Yoga Nidra, il est proposé une sorte de purification par une prière ou invocation, par exemple : « Que mon âme ou le Soi soit purifié par la lumière du Suprême. Que je reste dans la

lumière du Suprême. »

Deuxième étape : la concentration

La pratique de concentration peut se faire sur la lumière en visualisant une flamme. L'intériorisez. La flamme entre dans le

cœur et devient stable. À partir de cette stabilité, vous commencez à donner de l'expansion à votre conscience. Cette flamme, c'est le Soi. Vous pouvez visualiser

que « chaque cellule et molécule de votre corps rayonne comme cette flamme avec la pratique, être capable de rester

dans cet état de pure conscience. Dans le

Yoga Nidra, les organes des sens sont en sommeil C'est exactement ce que Patanjali conseille. Quand vous êtes capable de

rester continuellement dans cet état stable, il brille toutes les impressions du passé, les samskaras. Le premier effort à faire dans le Yoga Nidra est de maîtriser les tendances et les organes des sens. Puis lorsque vous êtes capable d'arriver à cet état de pure conscience, c'est dharana : la conscience devient stable, non perturbée et aucune force ne peut l'affecter. C'est cet état qui

vous soutient. Dans le mot dharana, il y a dharayati « qui donne le support ». Dans cet état, vous êtes soutenu par cette pure

conscience.
TROISIÈME ÉTAPE : LA VIBRATION

DU MANTRA.

Il s'agit de faire vibrer différents mantras dans chaque partie du corps lors de la rotation de conscience, ce qui permet de rester dans cet état de pure conscience. Le

corps passe de la densité à la vibration de

cette pure conscience.

Quatrième étape : la visualisation

Tout est prêt pour que la visualisation ou l'évocation se déroule en restant dans cette expérience d'expansion de conscience et de connexion avec le Suprême. La lumière ou plusieurs des 7 qualités de l'Infini : harmonie d'énergie pure, luminosité, beauté, amour pur, intelligence, variés et d'une richesse infinie, ce qui va donner des thèmes de Yoga Nidra védique comme l'ambiance lunaire, le nectar d'immortalité, l'harmonie et la paix, la joie, le soleil cosmique ...

L'expérience de Yoga Nidra védique durant toute la semaine, ajoutée aux pratiques de l'ashram (méditations, répétition de mantras, expériences de silence, pujas...) per-

Tous les jours

6h : Office du matin
Méditation, répétition du mantra, chants et lecture d'enseignements

7h15: Hathya yoga

8h00: Petit déjeuner

8h30: Karma yoga *

10h00: Pause

12h00: Déjeuner

12h30: Karma yoga *

13h30: Repos

16h30: Pause thé

18h-19h : Office du soir

Méditation silencieuse et chants

19h00: Karma yoga *

19h30: Dîner

20h30: Programme du soir

Lecture du chap. II de la

Bhagavad Gita

* Aide aux tâches de l'ashram

mercredi 21 octobre

À partir de 17h : Accueil des participants (internes), dîner à 19h30

Jeudi 22 octobre

YOGA NIDRA, PRÉSENTATION

9 h : Accueil des participants (externes)

10h30-12h **Yoga nidra** pratique avec

Martine

15h : **Yoga nidra** avec Martine

17h : **Yoga nidra** avec Martine

20h30 : Programme du soir

vendredi 23 octobre

MANTRAS

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

10h30-12h : **Yoga nidra** pratique

15h : **Yoga nidra** avec Martine

17h : **Yoga nidra** avec Martine

20h30 : Dîner

20h30 : **Programme du soir**

Bhajans et prières universelles

Samedi 24 octobre

DHARANA ET VISUALISATION

9h15-10h : **Yoga nidra** avec Martine

10h30-12h : **Méditation**

15h : **Yoga nidra** avec Martine

psychophysique (1)

Découverte de l'effet du mantra sur le

15h : **Yoga nidra** avec Martine

17h FIN

session II

24-27 février 2021

session III

28 avril-1er mai 2021

LE CENTRE VÉDANTIQUE

est situé à environ 30 km

de Paris (est)

Il est facilement accessible :

RER E (gare Hausmann-St-Lazare - gare du Nord)

TGV (gare Marne-la-Vallée)

VOITURE (autoroute A4)

Venir en RER : Par la Ligne E, depuis Paris, au départ de la Gare Hausmann-Saint-Lazare ou de la station Magenta-Gare du Nord, prendre la direction de Tournan. En descendant à Gretz-Armain-villiers, emprunter la passerelle « sortie rue d'Alsace ». Une fois sur la rue d'Alsace, se diriger pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Boulevard Romain Rolland. Le Centre se trouve au numéro 1 de ce Boulevard, à environ 10 mn à pied de la gare.

Venir en voiture : Au départ de Paris, prendre l'autoroute A4 (direction Metz-Nancy) sur une vingtaine de km jusqu'à la sortie Gretz/Tournan (D471). Sur cette route, prendre au 2° feu (après une dizaine de km) la direction « Gretz-centre » (ignorer au 1° feu cette direction). Le Centre Védantique se trouve sur la gauche, après l'entrée de la ville, au 64 Boulevard Victor Hugo. Parking au 1 bd Romain Rolland.