

## BULLETIN D'INSCRIPTION

25 août au 1er septembre 2019 **YOGA NIDRA (II)**

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 420 €  externe 210 €

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



Swami Veetamohananda est moine de l'Ordre de Ramakrishna en Inde. Pendant les neuf ans de son noviciat, il s'est soumis à la discipline très stricte des yogas (karma yoga, bhakti yoga, raja yoga et jnana yoga), à l'étude du sanscrit, du chant et de la musique classique indienne.



Depuis 1994, il dirige le Centre védantique Ramakrishna en France, et durant toutes ces années, il a pu tisser de relations harmonieuses entre l'Orient et l'Occident en étant membre du comité interreligieux monastique (DIM). Il donne régulièrement des conférences sur la pratique du «Yoga dans la vie de tous les jours» et des séances de méditation guidée à travers le monde. Il a publié aux éditions CVR la traduction et les commentaires du *Vivekachudamani* de Shankara et *Pensées inspirantes, Prières du Jour, Trésors du Jour, Perles du Jour et Lumières du Jour* aux éditions Ghandarva Gana. Swami Veetamohananda est aussi l'auteur de plusieurs CD dont *L'Évolution personnelle selon la Bhagavad Gita* avec Michael Lonsdale, *Mantra Yoga, Upasana-la méditation*, chez Gandharva Gana.

Martine Texier : Formatrice en yoga, yoga nidra védique, yoga kriya védique et Yoga Maternité Naissance à l'Université de l'Homme. Elle suit avec joie l'enseignement de Swami Veetamohananda depuis 2013.



Depuis plus de trente-cinq 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 trente-deux ans et directrice pendant six ans à l'école de yoga d'Evian. Directrice de l'école EVE yoga Maternité Naissance à Evian pendant quinze ans. Elle est auteure de plusieurs ouvrages : *Attente sacrée: yoga maternité, naissance* et *L'accouchement, naissance : un chemin initiatique* (éditions Souffle d'or).



25 août au 1<sup>er</sup> septembre 2019

**FORMATION EN YOGA NIDRA  
selon la tradition védique  
NIVEAU II**



**Swami VEETAMOHANANDA**  
président du Centre Védantique Ramakrishna

**Martine TEXIER**  
formatrice en yoga, yoga nidra védique,  
yoga kriya védique

 UNIVERSITÉ  
DE L'HOMME   
formations

### Dimanche 25 août

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

### Tous les jours

#### 6h : Office du matin

Méditation, répétition du mantra, chants et lecture d'enseignements

7h15: Hatha 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

19h30 : Dîner  
20h00 : Karma yoga \*  
20h30 : Programme du soir  
Lecture du chap. II de la *Bhagavad Gita*

\* Aide aux tâches de l'ashram

### Lundi 26 août

#### MANTRA

8h30 : Accueil des participants (externes)

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

10h30-12h : **Yoga nidra**,  
pratique avec Martine

15h : **Mantra védique**

Swami Veetamohananda

17h : **Yoga nidra**

pratique avec Martine

20h30 : Programme du soir

### Mardi 27 août

#### MANTRA : ÉLEVATION DE CONSCIENCE

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

10h30-12h : **Yoga nidra**,  
pratique avec Martine

15h : **Mantra védique**, explication,  
pratique et conférence  
Swami Veetamohananda

17h : **Yoga nidra**  
pratique avec Martine

19h10 : **Méditation pour la paix et  
l'harmonie**

*découverte de l'effet du mantra sur le  
psychophysique (1)*

20h30 : Dîner

21h : Karma yoga \*

### Mercredi 28 août

#### MÉDITATION

9h15-10h15 : **Yoga nidra**

10h30-12h : **Méditation**

*L'effet du mantra sur le psychophysique  
(2)*

15h : **Yoga nidra**  
pratique avec Martine

17h : **Méditation guidée**

*Découverte de l'effet de la méditation sur  
le psychophysique (1)*

20h30 : Programme du soir

\* Le Yoga nidra c'est faire l'expérience d'un état dans lequel nous ne sommes plus conscients des indriyas et de tous les "ismes" pour être l'ego connecté à la Pure conscience.

#### Yoga nidra III 20 au 27 octobre 2019

\*Le Yoga Nidra Védique niveau 3 est un approfondissement de la méthode, grâce à l'utilisation de mantras védiques très puissants. La structure de la pratique de yoga nidra est totalement renouvelée. Le mantra védique est efficace pour entrer dans l'état de Pure conscience.

### Jeudi 29 août

#### PRANAYAMA

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

10h30-12h : **Yoga nidra**,  
pratique avec Martine

15h : **Mantra védique**  
pratique et conférence  
Swami Veetamohananda

17h : **Yoga nidra**,  
pratique avec Martine

20h30 : Programme du soir

### Vendredi 30 août

#### VISUALISATION

9h15 à 10h : **Réflexion en groupe**  
*Visualisation*

10h30-12h : **Yoga nidra**,  
pratique avec Martine

15h : **Mantra védique**  
Swami Veetamohananda

17h : **Yoga nidra**,  
pratique avec Martine

20h30 : **Méditation**  
Chants méditatifs

*L'effet du mantra sur le psychophysique  
(3)*

### Samedi 31 août

#### MÉDITATION

9h15 à 10h : **Yoga nidra**

10h30 à 12h : **Méditation guidée**

*L'effet de la méditation sur le psycho-  
physique (2)*

15h -16h30 : 17h : **Yoga nidra**,  
pratique avec Martine

17h : **Mantra yoga**  
Swami Veetamohananda

20h30 : Programme du soir

### Dimanche 1<sup>er</sup> septembre

#### MÉDITATION

9h15 à 10h : **Synthèse**

10h30 à 12h : **Méditation guidée**

*L'effet de la méditation sur le psycho-  
physique (3)*

14h30 : **Chants védiques avec les  
participants**

16h : Fin

### 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

### Le CENTRE VÉDANTIQUE

est situé à environ 30 km  
de Paris (est)

Il est facilement accessible :

RER E (gare Haussman 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-Armainvilliers, 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<sup>o</sup> feu (après une dizaine de km) la direction « Gretz centre » (ignorer au 1<sup>o</sup> 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.