

BULLETIN D'INSCRIPTION

17-23 février 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 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 PURNANANDA

Swami Purnananda est né au Zimbabwe.

Il est fondateur et directeur spirituel de la Société Éire Vedanta de Dublin en Irlande. Swami est un disciple de Swami Vireswarananda et, pendant de nombreuses années, en tant que brahmachari, il a suivi des études et une discipline spirituelle sous la direction et la tutelle de Swami Nihisreyasananda, qui était non seulement un grand moine de l'Ordre des Ramakrishna, mais aussi un grand yogi.

Après son ordination en 1981, Swami Purnananda demeura son assistant et son secrétaire. En 2006, le Swami a été invité en Irlande.

Très expérimenté dans le Vedanta, le yoga, la théologie comparée, la psychologie et la science, le Swami dirige des ateliers sur le développement de la personnalité, la spiritualité, la méditation et le yoga, ainsi que la guidance et le conseil aux autres. Il forme des professeurs de yoga en Irlande



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, mudrâs 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

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

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

du 17 au 23 février 2020

FORMATION EN YOGA NIDRA
selon la tradition védique

SESSION I



Swami PURNANANDA

directeur spirituel de la Éire Vedanta Society (Irlande)

Martine TEXIER

formatrice en yoga, yoga nidra védique, yoga kriya védique

 UNIVERSITÉ
DE L'HOMME 
formations



Dimanche 16 février

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

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

* Aide aux tâches de l'ashram

Lundi 17 février

YOGA NIDRA, PRÉSENTATION

9 h : Accueil des participants (externes)

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

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

15h : **Mantra vedique ***
Swami Purnananda
prononciation, explication, pratique

17h : **Yoga nidra** avec Martine

20h30 : Programme du soir
Écoute du chant *Shiva Mahimna*

Mardi 18 février

MANTRAS

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

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

15h : **Mantra vedique***
Swami Purnananda
prononciation, explication, pratique

17h : **Yoga nidra** avec Martine

19h10 : **Méditation pour la paix et l'harmonie**
Découverte de l'effet du mantra sur le psychophysique (1)

20h30 : Dîner

Mercredi 19 février

DHARANA

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

10h30-12h : **Méditation ou mantra**
L'effet du mantra sur le psychophysique (2)

15h : **Yoga nidra** avec Martine

17h : **Méditation ou mantra**
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.

* Le mantra vedique est efficace pour entrer dans l'état de Pure conscience. Par exemple : la conscience est dirigée vers les organes de l'ouïe et la faculté d'entendre. L'organe externe devient alors intériorisé. C'est comment l'on rentre dans le yoga nidra.

Jeudi 20 février

PRANAYAMA

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

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

15h : **Mantra vedique ***
Swami Purnananda
prononciation, explication, pratique

17h : **Yoga nidra** avec Martine

20h30 : Programme du soir

Vendredi 21 février

VISUALISATION

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

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

15h : **Mantra vedique***
Swami Purnananda
prononciation, explication, pratique

17h : **Yoga nidra** avec Martine

20h30 : **Méditation**
Chants méditatifs
L'effet du mantra sur le psychophysique (3)

Samedi 22 février

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

10h30 à 12h : **Méditation guidée**
L'effet de la méditation sur le psychophysique (2)

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

17h : **Mantra yoga**
Swami Purnananda

20h30 : Programme du soir

Dimanche 23 février

9h15-10h : **Synthèse de la formation**

10h30 à 12h : **Méditation**
L'effet de la méditation sur le psychophysique (2)

14h : FIN

session II 13-19 avril 2020

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 a environ 30 km
de Paris (est)

Il est facilement accessible :

RER E (gare Hausman 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° 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.