

BULLETIN D'INSCRIPTION

YOGA MATERNITÉ NAISSANCE 2019/2020

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Mail : _____

Femmes enceintes, accouchement prévu le :

Pour vous inscrire : adressez-nous ce bulletin 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. En pension complète: chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (3 repas, draps et serviettes fournis) ; chambre individuelle selon disponibilité: 20% en sus.

En externe : petit déjeuner, déjeuner compris.

Week-ends en interne, 120 € (pension complète)

28-29/09/19 ☐ 23-24/11/19 ☐ 14-15/12/19 ☐

01-02/02/20 ☐ 21-22/03/20 ☐ 9-10/05/20 ☐

Week-ends en externe, 60 € (sans repas du soir)

28-29/09/19 ☐ 23-24/11/19 ☐ 14-15/12/19 ☐

01-02/02/20 ☐ 21-22/03/20 ☐ 9-10/05/20 ☐

Semaine

interne, 360 € 06-11/07/20 ☐

externe, 180 € 06-11/07/20 ☐

Accueil : la veille à partir de 17h ; Fin : dimanche à 16h00

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 et Yoga pré et postnatal. Créatrice de la méthode Yoga Maternité Naissance, il y a plus de 35 ans, reconnue dans de nombreuses maternités pour préparer des naissances naturelles.



Martine a travaillé pendant trois ans dans une maternité grenobloise avec l'équipe des médecins et sages-femmes en proposant la méthode "yoga maternité naissance".

Ses deux livres sont des références : *L'Attente sacrée* et *Accouchement, naissance, un chemin initiatique*. Éditions Le Souffle d'Or.

www.martinetexier.com

Le CENTRE VÉDANTIQUE est situé
à 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)

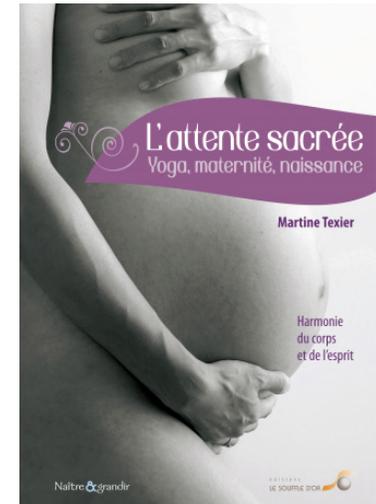
Venir en RER : Par la Ligne E, depuis Paris, au départ de la Gare Hausmann-Saint-Lazare ou de la station Magenta-Gare du Nord, prendre la direction de Tournan. En descendant à Gretz-Armainvilliers, emprunter la passerelle « sortie rue d'Alsace ». Une fois sur la rue d'Alsace, se diriger pendant 50 mètres 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° 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.

www.centre-vedantique.fr
contact@centre-vedantique.fr
tel 01 64 07 03 11



YOGA MATERNITÉ NAISSANCE Pour femmes enceintes et couples 2019 - 2020



Martine TEXIER

Formatrice en yoga pré et postnatal, créatrice de la méthode « Yoga, Maternité, Naissance »

*Préparation à une naissance naturelle
et en conscience.*

 UNIVERSITÉ
DE L'HOMME
formations





Les week-ends et stages d'été de Yoga Maternité Naissance s'adressent à toute femme enceinte et couple désirant acquérir les compétences pour vivre une grossesse harmonieuse en relation avec son bébé et le papa et désirant vivre une naissance naturelle et en pleine conscience.

Les femmes enceintes, les couples qui préparent la venue d'un enfant et toute personne intéressée par l'enseignement Yoga Maternité Naissance de façon personnelle, peuvent suivre l'enseignement d'un à plusieurs week-ends ou stage d'une semaine au choix, indépendamment de la formation complète de Yoga Maternité Naissance.

Aucun prérequis en yoga n'est demandé pour suivre l'enseignement des week-ends et stages d'été de Yoga Maternité Naissance.

Le yoga, en reliant les parents à leur être profond, permet une relation au bébé dans cette profondeur, d'âme à âme, de cœur à cœur pour accueillir cette âme qui vient de l'Infini : dimension sacrée de la Vie.

La relation parents-enfant se tisse dans la plénitude de l'être, l'harmonie et la paix, avec une expérience unique d'amour pur qui ouvre l'enfant à la joie d'être.

Dans la pratique de ce yoga prénatal, le chemin se fait pour chacune, à travers un jeu de postures et d'exercices bien adaptés :

- à la découverte de son corps de grossesse : bassin, périnée, colonne vertébrale, abdominaux ;
- à la découverte de son nouveau rayonnement d'énergie ;
- à la découverte d'un art de vivre la grossesse et la naissance, en conscience et dans la joie.

À la découverte du corps de grossesse

Dans la pratique de yoga adapté à la femme enceinte, le chemin se fait pour chacune, grâce à un jeu de postures et d'exercices appropriés :

- À la découverte de son bassin, nid douillet du bébé : elle le sensibilise afin de mieux le placer pour soulager les douleurs éventuelles, lombaires ou du bassin comme aux articulations sacro-iliaques ou de la symphyse pubienne.

- À la découverte de son périnée, plancher vivant au fond du bassin, porte de sortie pour le bébé : pour beaucoup, cette musculature n'est pas consciente avec, soit une faiblesse musculaire soit des tensions qui peuvent verrouiller. Par des exercices très précis, la maman apprend à mobiliser sa musculature pelvienne, pour la ressentir pendant la grossesse et la tonifier après la naissance, et pour pouvoir la détendre au moment du passage du bébé le jour de la naissance.

- À la découverte de sa musculature abdominale et de son «ventre précieux», lieu de contact privilégié avec le bébé : elle expérimente la différence entre un ventre tendu, contracté, un ventre relâché, et un ventre détendu mais tonique.

- À la découverte de sa colonne vertébrale, arbre de vie érigé et animé par toute une musculature à éveiller pour se faire un dos solide. Pendant la

grossesse, les courbures vertébrales sont accentuées par le poids du bébé ; la maman peut, grâce à des mouvements et postures spécifiques, dissiper les tensions qui se logent souvent dans le bas du dos ou entre les omoplates... La tonicité améliorée de toute la musculature qui se rattache à la colonne vertébrale permet un meilleur maintien du bébé. Puis, par un jeu subtil de prises de conscience, la maman découvre le confort dans les différentes positions du quotidien.

- À la découverte de son diaphragme : des exercices bien étudiés permettent la prise de conscience et la libération du diaphragme pour une meilleure capacité respiratoire tout au long de la grossesse et une meilleure efficacité au moment de la mise au monde du bébé.

Les Postures

Une série de postures et d'exercices aide également :

- À relancer la circulation sanguine dans les jambes et au niveau du périnée ;

- À tonifier la musculature pectorale pour un meilleur soutien des seins pendant la grossesse et l'allaitement.

Petit à petit, «le corps de grossesse» s'édifie, se structure autour du bébé, dans la sérénité et l'apaisement.

À la découverte de l'énergie

C'est alors, en lien avec la respiration, la découverte du «souffle subtil», qui l'anime, lui donne vie en lien avec le Prana cosmique qui soutient l'énergie vitale. Si une respiration courte, haute, trahit le stress, l'anxiété, une respiration calme, basse, révèle une personne sereine, «bien dans sa grossesse». En agissant sur la respiration, en la libérant, en la rendant plus ample, la mère obtient un bien-être, favorable au bon développement du bébé. Plus encore, le souffle est le véhicule de l'énergie, qui anime et nourrit l'être tout entier. À travers le souffle, la femme apprend à laisser circuler librement l'énergie dans son corps pour une détente plus profonde. Elle apprend également à rejoindre la sensibilité particulière de la recharge en énergie, si utile dans la vie et essentielle entre les contractions, le jour de la naissance.

Un art de vivre

Sur le chemin du yoga se dessine tout naturellement un art de vivre. Ici l'interaction «corps - esprit» s'harmonise. Les mamans cultivent la confiance et la sérénité par un entraînement physique et énergétique qui ouvre à plus de conscience dans la joie.

- Joie d'accompagner ce nouvel être vers la vie.
- Joie de goûter à «l'état de grâce» dans lequel la grossesse plonge la maman.

- Joie de participer à ce mystère du prolongement de la Vie.
- Joie de se retrouver après la naissance, en famille, avec le bébé dans les bras.

Le yoga aide la jeune maman à habiter son nouveau corps. Lentement le passage se fait de son «corps de grossesse» vers son «corps de mère» et enfin vers son «corps de femme».

Le rôle du père

Les exercices de cette méthode sont si riches, que les papas sont encouragés à les pratiquer eux aussi, pour cultiver leur présence subtile au bébé

et à leur compagne dans un plein épanouissement. Durant ces neuf mois d'accompagnement à la naissance, ils sont invités à vivre leur rôle. S'ils veulent être pleinement présents au bébé et à la maman durant ce temps de grâce de la grossesse mais aussi le jour de la naissance, ils ont besoin du yoga pour se mettre au diapason. Le yoga qui leur est proposé, en même temps qu'à leur compagne, les conduira à cet art de vivre dont la famille et la société ont un si grand besoin. Dans les week-ends et stages les couples sont invités et pas seulement les mamans !

Programme 2019-2020

Yoga Maternité Naissance et les énergies de saison

Année 2019

14 et 15 décembre : *Yoga Maternité Naissance et l'énergie d'hiver*

Année 2020

1er et 2 février : *Yoga Maternité Naissance et l'énergie "toute saison"*

21 et 22 mars : *Yoga Maternité Naissance et l'énergie de printemps*

9 et 10 mai : *Yoga Maternité Naissance et l'énergie d'été*

Stage été 2020 :

du 6 au 11 juillet : *Yoga Maternité Naissance et les cinq pranas*

Programme

Vendredi : 17h: accueil des participants

19h30 : repas

20h30- 21h : Mantra Yoga

Samedi

7h15 : Yoga maternité Martine

8h : Petit déjeuner

9h15-12h : Yoga maternité Martine

12h : Repas

14h30-16h30 : Yoga maternité Martine

17h-18h : Partage

18h15-19h : Yoga maternité Martine

19h30 : repas

20h30- 21h : Présentation thème

Dimanche

7h15 : Yoga maternité Martine

8h : petit déjeuner

9h15-12h Yoga maternité Martine

12h : Repas

14h-16h : Yoga maternité Martine