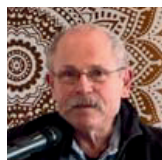


AVEC

MARTINE TEXIER - PARAMESVARI

Formatrice en yoga, yoga nidra védique et yoga maternité naissance à l'Université de l'Homme. Elle a suivi avec joie l'enseignement de Swâmi Veetamohananda depuis 2013. Formatrice pendant trente deux ans et directrice pendant six ans à l'école de yoga d'Évian. Directrice de l'école EVE Yoga Maternité Naissance à Évian pendant quinze ans. Depuis plus de quarante ans, elle est animée par la joie de la transmission et par une recherche renouvelée pour rendre les outils du yoga encore plus performants. Elle est également auteure de plusieurs livres.



DR DOMINIQUE LEYRONNAS

Pédiatre néonatalogiste et réanimateur, il a accueilli et assisté les bébés à la naissance dans des circonstances tantôt sereines, tantôt dramatiques depuis plus de 40 ans. Il a découvert peu à peu la richesse de communication de ses petits (voir très petits !) patients et a promu l'importance d'une relation respectueuse lors des soins. Médecin de SAMU pendant 35 ans, il a été chargé du transfert de milliers de nouveau-nés ce qui l'a conduit à réfléchir sur le préjudice que représente une séparation aux heures fondatrices de l'existence. Auteur de plusieurs livres.

L'UNIVERSITÉ DE L'HOMME

À l'image des quatre yogas — le yoga du service (karma yoga), de l'amour (bhakti yoga), de la connaissance (jñāna yoga) et de la méditation (rāja yoga) — qui invitent chacun à éveiller les potentialités présentes en lui, l'Université de l'Homme propose des formations visant à développer l'excellence de la personnalité humaine, pour le bien de chacun et celui de l'humanité tout entière.

*"La connaissance mène à l'unité
comme l'ignorance conduit à la diversité"*
Śrī Rāmakrishna

*"Y a-t-il quelque chose qu'il faille davantage enseigner
que l'unité de l'univers et la foi en soi-même ?"*
Swâmi Vivekānanda



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Tarifs par formation et par date

	pension complète en €					externe en €		
	Soutien	Base	Jeune ¹	Camping ²	Vans ³	Soutien	Base	Jeune ¹
2J	160	140	50	90	90	80	70	25
6J	480	420	300	270	270	245	210	150

- 1- tarif Jeune : 18-25 ans
- 2- camping : du 1er mai au 31 juillet
- 3- accès sanitaires camping inclus

Interne : pension complète ; chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)

Externe : déjeuner compris, repas du soir en supplément 14€

Accueil la veille au soir à partir de 17h

Fin le dimanche à 16h30

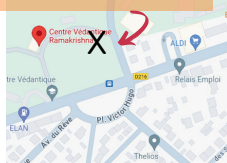
Pour le stage d'été : accueil le lundi à 9h -fin le samedi à 16h.

Annulation

- 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) :
 - plus de 2 semaines avant le début de la formation, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné,
 - moins de 2 semaines avant le début de la formation, 20% du montant de l'inscription sera conservé par le CVR.
- Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement.
- Tous les dossiers d'annulation sont régularisés dans le mois qui suit votre annulation.

VENIR AU CVR

Entrée et parking au
1 bd Romain Rolland



Situé à 30km de Paris (Est)

Accessible en :

- RER E direction Gretz-Tournan en descendant emprunter la passerelle "Sortie rue d'Alsace"
- TGV gare Marne-la-Vallée
- VOITURE autoroute A4

CENTRE VÉDANTIQUE RĀMAKRISHNA
Tél. 01 64 07 03 11 - contact@centre-vedantique.fr
www.centre-vedantique.fr



YOGA MATERNITÉ NAISSANCE

Week-ends ouverts à tous et aux futurs parents



2025-2026

20-21 sept 25 • 22-23 nov 25
31 janv-1er fév. 26 • 7-8 mars 26
30-31 mai 26
et le stage d'été : 20-25 juillet 26

avec

Martine Texier - Paramesvari
Dr Dominique Leyronnas

UNIVERSITÉ DE L'HOMME



YOGA MATERNITÉ NAISSANCE

Week-ends ouverts à tous et aux futurs parents

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

En reliant les parents à leur être profond, le yoga favorise une connexion intime avec le bébé, de cœur à cœur, pour accueillir cette âme venue de l'Infini – une dimension sacrée de la Vie. La relation parents-enfant se tisse alors dans la plénitude de l'être, portée par un 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, ventre précieux,
- 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.

Pendant la grossesse la femme, maman d'un bébé nouveau, fait une expérience unique dans toute sa vie : quels que soient ses choix de vie, elle fait de par son état de grossesse, une expérience d'ouverture à d'autres énergies plus subtiles. Elle bénéficie d'un véritable bain de jouvence : une énergie plus fine la fait vibrer d'une manière plus intense. Le papa est invité à se transformer pour participer pleinement, en couple, à ce renouveau.

Yoga Maternité/Paternité

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 partagé. Ils sont invités à vivre véritablement leur rôle tout au long des neuf mois d'accompagnement de la grossesse – non seulement pendant ce temps de grâce de la grossesse mais aussi le jour de la naissance – et ils ont besoin du yoga pour se mettre au diapason s'ils souhaitent être pleinement présents pour le bébé et la maman. 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. Ce sont les couples qui sont invités aux week-ends et aux stages, pas seulement les mamans !

PROGRAMME INDICATIF

des activités quotidiennes

6h Méditation, chants	16h30 Pause thé
8h00 Petit déjeuner	18h Méditation silencieuse, chants
8h30 Karma yoga*	
12h00 Déjeuner	19h30 Dîner
12h30 Karma yoga*	20h00 Karma yoga*

* les temps de karma yoga sont nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vaisselle, épluches, nettoyage...)

spécifique au week-end

Vendredi

17h Accueil des participants
20h30 Rencontre et introduction du thème

Samedi

7h Éveil en yoga maternité
9h15-11h45 Yoga maternité Martine
14h30-16h30 Yoga maternité Martine
17h-19h Yoga maternité Martine
20h30 Présentation du thème

Dimanche

7h Éveil en yoga maternité
9h15-11h45 Yoga maternité Martine
14h-15h Yoga maternité Martine et Dominique
15h-16h Conférence Dr Dominique Leyronnas
16h Fin

LES DATES ET LES THÈMES

- 2 jours : 20-21 sept 25 : synthèse respiration
22-23 nov 25 : synthèse énergie
31 janv.- 1er fév. 26 : mouvement de l'Infini
7-8 mars 26 : douleur intensité
30-31 mai 26 : connaissance de soi
- 6 jours : stage d'été : 20-25 juillet 26 : les 5 prana

BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer à : CVR, 64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

Yoga Maternité Naissance 2025-26

Week-ends ouverts à tous

Merci de remplir en majuscules

☐ Mme ☐ M.

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays Téléphone

Mail

Femmes enceintes : accouchement prévu le :

Tarifs par week-end et pour le stage

	pension complète en €					externe en €		
	Soutien	Base	Jeune ¹	Camping ²	Vans ³	Soutien	Base	Jeune ¹
2J	160	140	50	90	90	80	70	25
6J	480	420	300	270	270	245	210	150

1- tarif Jeune : 18-25 ans

2- camping : du 01/05 au 31/07

3- accès sanitaires camping inclus

J'entoure le tarif que je choisis

Je m'inscris aux dates :

☐ 20-21/09/25 ☐ 22-23/11/25 ☐ 31/01-1er/02/26

☐ 7-8/03/26 ☐ 30-31/05/26 et ☐ 20-25/07/26 (stage)

Je règle :

☐ en chèque à l'ordre du CVR : je joins la totalité de mon règlement en 1 ou chèques soit €

☐ en espèces

☐ par CB ou par virement, en ligne sur le site du CVR en utilisant ce QR-code



☐ J'accepte les modalités d'inscriptions détaillées au dos

☐ J'accepte les règles de vie de l'ashram, disponibles sur centre-vedantique.fr > Le Centre > L'ashram de Gretz

