

# BULLETIN D'INSCRIPTION - ASHTI SANDI MARMA

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

Merci de remplir en majuscules

Mme  M. NOM ..... Prénom .....

Adresse .....

CP ..... Ville ..... Pays .....

Téléphone ..... Mail .....

## Tarifs de la formation (pour les 10 week-ends) :

pension complète en €					externe en €		
Soutien	Base	Jeune <sup>1</sup>	Camping <sup>2</sup>	Vans <sup>3</sup>	Soutien	Base	Jeune <sup>1</sup>
2200	2000	-	1500	1500	1400	1300	-

1- tarif Jeune : 18-25 ans  
2- accès sanitaires camping inclus

J'entoure le tarif que je choisis

Je m'inscris et je m'engage pour la totalité des dates

Je règle :

en chèque à l'ordre du CVR : je joins la totalité de mon règlement en 1 ou ..... chèques soit ..... € (encaissés régulièrement avant chaque rencontre)

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 ci-dessous

J'accepte les règles de vie de l'ashram, disponibles sur : [centre-vedantique.fr](http://centre-vedantique.fr) > Le Centre > L'ashram de Gretz



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

**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

### 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

UNIVERSITÉ DE L'HOMME

## CURSUS - FORMATIONS CERTIFIANTES

### ASTHI SANDI MARMA



# AYURVEDA

## 2025-2026

avec

Vaidya Rajalakshmi Chellappan

« L'homme ne progresse pas de l'erreur vers la vérité, mais de vérités en vérités, d'une vérité moindre à une vérité plus grande. »

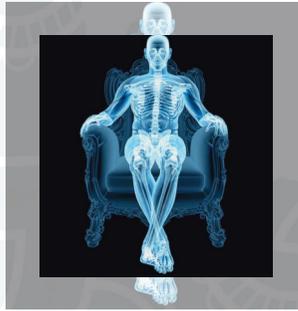
Swâmi Vivekânanda



CENTRE VÉDANTIQUE RÂMAKRISHNA  
Tél. 01 64 07 03 11 - [contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.fr)  
[www.centre-vedantique.fr](http://www.centre-vedantique.fr)



# ASHTI SANDI MARMA



Il s'agit de l'art ayurvédique de l'équilibre ostéo-articulaire (réseaux des *marma*) et de l'énergie vitale (les *nadi*).

La formation consiste en une série de 10 week-ends. L'approche est progressive entre théorie, pratique et expérimentation.

Ces soins s'inscrivent dans une démarche de bien-être et ne peuvent se substituer à un avis ou traitement médical.

Cette formation est ouverte aux personnes ayant suivi les 3 années précédentes en Ayurveda

## Objectifs pédagogiques

- Acquérir une connaissance approfondie des points *marma* liés aux os et articulations
- Comprendre l'anatomie et la physiologie ayurvédique des os et de la colonne vertébrale
- Apprendre à aligner, équilibrer et harmoniser le système musculo-squelettique
- Développer la conscience énergétique depuis *muladhara* jusqu'au sommet du crâne
- Cultiver l'union du corps, de l'esprit et de l'intellect à travers les pratiques de *marma*



## Contenus abordés

- Anatomie des 23 articulations principales
- Physiologie des os, muscles, tissus et organes liés
- *Chakra*, circulation du *prana*, *nadi*
- Connexions entre les organes, nerfs, états émotionnels et psychologiques
- Études de cas pratiques liés à différentes conditions physiques : sciatique, scoliose, spondylarthrite, etc.
- Techniques pour corriger les déséquilibres : alignement, mobilisation, relaxation, stimulation

## Quelques bienfaits de la pratique...

Redressement et équilibrage de la colonne vertébrale  
 Régulation de l'énergie vitale dans tout le corps  
 Amélioration de la mobilité, de la circulation et du tonus musculaire  
 Soulagement des inflammations et douleurs articulaires  
 Meilleure connexion cerveau-organes via une moelle épinière optimisée  
 Équilibre émotionnel et clarté mentale

## Dates

### et thèmes abordés\*

#### 27-28 septembre / 18-19 octobre

- Hanches - Genoux - Chevilles - Orteils
- Travail sur les *marma* des membres inférieurs (os, muscles, nerfs)
- Étude des *nadi* connectant ces zones aux organes internes
- Circulation énergétique des jambes

#### 22-23 novembre / 13-14 décembre

- Sacrum - Coccyx - Lombaires
- Activation de *muladhara* jusqu'à *manipura*
- Fonctionnement et correction de la colonne vertébrale

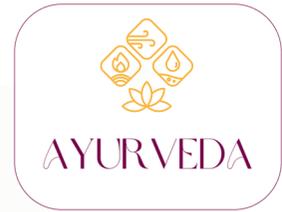
#### 17-18 janvier / 14-15 février

- Thorax - Cervicales
- Lien avec la flore, la rate, les muscles et les nerfs
- Immunité et équilibre du système nerveux
- Correction des troubles digestifs et circulatoires

#### 14-15 mars / 11-12 avril / 16-17 mai / 14-15 juin

- Épaules - Bras - Mains - Nuque - Clavicule - Sternum
- *Marma* du haut du corps
- Prévention et soulagement : stress, canal carpien, douleurs cervicales, etc.
- Rééquilibrage de la circulation du *prana* dans les extrémités supérieures
- La participation à cette formation est ouverte à toutes les personnes ayant suivi au minimum deux années de formation en ayurveda notamment les soins *abhyanga* et techniques de base et la marmathérapie.

\*Les thèmes abordés sont susceptibles d'être modifiés.



## L'INTERVENANTE

Vaidya Rajalakshmi Chellappan

Originaire de Chennai (anciennement Madras), est *ayurvedacharya* maître d'ayurveda. Après de longues études universitaires (7 ans) au M.G.R Medical University de Chennai, elle a été formée par différents *vaidyas* et praticiens en ayurveda en Inde. Consultante dans plusieurs laboratoires ayurvédiques, elle est à l'origine de nombreuses préparations ayurvédiques. Rajalakshmi a 15 ans d'expérience en tant que praticienne ayurvédique en cabinet privé.

