

L'Université de l'Homme

Les enseignements de Ramakrishna et de Vivekananda sont un appel à la créativité : un de leurs buts vise à développer toutes les potentialités de l'humanité. La science, l'art, la technique, comme aussi bien les tâches quotidiennes, tout doit être éveillé par ce souffle de l'esprit, en chacun de nous, de telle sorte que tous nous développons l'excellence de notre personnalité, pour notre bénéfice et celui de l'humanité.

Pour aller dans le sens de ces enseignements, le Centre Védantique Ramakrishna propose, depuis 2014, une série de formations qui constituent ce que Swami Vivekananda et, à sa suite, les précédents Swamis du Centre Védantique souhaitaient: une Université de l'Homme total.



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 40 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, directrice à l'école de yoga d'Evian, directrice de l'école EVE yoga Maternité Naissance à Evian.

Auteure de plusieurs ouvrages : *Yoga, mudrâs et chakras* ; *L'Attente sacrée : yoga, maternité, naissance* ; *Accouchement, naissance : un chemin initiatique* ; *Almaniak de yoga* (à paraître le 29 octobre)



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 Nihreysananda,

qui était non seulement un grand moine de l'Ordre de 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.



Cycles de formation de l'Université de l'Homme

Tarif : 420€

Pension complète, chambres avec sanitaires à l'étage, draps et serviettes fournis.

Accueil la veille au soir à partir de 17h

Fin de stage le dimanche à 16h30

Reçu : pour obtenir un reçu, joindre une enveloppe timbrée à votre adresse.

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 du stage, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné
 - moins de 2 semaines avant le début du stage, l'acompte 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.

*Le pass sanitaire est obligatoire
et le respect des gestes barrières est demandé à
l'ensemble des participants.*

Le CENTRE VEDANTIQUE est situé à 30km de Paris (est).

Il est facilement accessible en :

RER E (gare Haussman St-Lazare - gare du Nord)

TGV (gare Marne-la-Vallée) ou VOITURE (autoroute A4)

Venir en RER : par la ligne E depuis Paris, au départ de la Gare Haussmann-St 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, dirigez-vous pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Bd Romain Rolland. Le Centre se trouve à 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). Continuer sur cette route pendant une dizaine de km. Puis prenez la direction « Gretz centre » au 2ème feu (ignorez la direction au 1er feu). Le Centre est situé sur la gauche après l'entrée de la ville, au 64 bd Victor Hugo. Entrée et parking au 1 bd Romain Rolland.



du 25 au 31 octobre 2021

YOGA NIDRA

selon la tradition védique

niveau I

avec Swami Purnananda
et Martine Texier



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

YOGA NIDRA selon la tradition védique

Le yoga nidra, selon Swami Veetamohananda, 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 uniquement à la pure conscience.

• Première étape : la purification

Le corps et le mental, les organes sont là, mais ne sont pas actifs. C'est pourquoi avant de commencer le Yoga Nidra, il est proposé une sorte de purification par une prière ou invocation, par exemple : « Que mon âme ou le Soi soit purifié par la lumière du Suprême. Que je reste dans la lumière du Suprême. »

• Deuxième étape : la concentration

La pratique de concentration peut se faire sur la lumière en visualisant une flamme. La conscience reste sur la flamme et vous l'intériorisez. La flamme entre dans le coeur et devient stable. À partir de cette stabilité, vous commencez à donner de l'expansion à votre conscience. Cette flamme, c'est le Soi. Vous pouvez visualiser que « chaque cellule et molécule de votre corps rayonne comme cette flamme dans la lumière infinie ». Avec la pratique, vous pouvez rester dans cet état de pure conscience qui brûle toutes les impressions du passé, les samsaras. Puis lorsque vous arrivez à cet état de pure conscience, c'est dharana: la conscience devient stable, non perturbée et aucune force ne peut l'affecter. C'est cet état qui vous soutient. Dans le mot *dharana*, il y a *dharayati* « qui donne le support ». Dans cet état, vous êtes soutenu par cette pure conscience.

• Troisième étape : la vibration du mantra

Il s'agit de faire vibrer différents *mantra* dans chaque partie du corps lors de la rotation de conscience, ce qui permet de rester dans cet état de pure conscience. Le corps passe de la densité à la vibration de cette pure conscience.

• Quatrième étape : la visualisation

Tout est prêt pour que la visualisation ou l'évocation se déroule en restant dans cette expérience d'expansion de conscience et de connexion avec le Suprême. La visualisation propose de faire l'expérience d'une ou plusieurs des 7 qualités de l'Infini : harmonie d'énergie pure, luminosité, beauté, amour pur, intelligence, connaissance, félicité, par des chemins très variés et d'une richesse infinie, ce qui va donner des thèmes de Yoga Nidra védique comme l'ambiance lunaire, le nectar d'immortalité, l'harmonie et la paix, la joie, le soleil cosmique ...

L'expérience de Yoga Nidra védique durant toute la semaine, ajoutée aux pratiques de l'ashram (méditations, répétition de mantras, expériences de silence, puja, expériences de temps de silence...) permettent d'explorer des états de pure Conscience et conduisent à une profonde transformation.

PROGRAMME INDICATIF tous les jours

6h	Office du matin (méditation, répétition du mantra, chants et lecture d'enseignements)	13h30	Repos
7h15	Hatha yoga	16h30	Pause thé
8h00	Petit déjeuner	18h-19h	Office du soir (méditation silencieuse et chants)
8h30	Karma yoga*	19h00	Karma yoga*
10h00	Pause	19h30	Dîner (sauf vendredi)
12h00	Déjeuner	20h30	Programme du soir
12h30	Karma yoga*		* Aide aux tâches de l'ashram

Accueil des participants la veille à partir de 17h

Lundi 25 et mardi 26 octobre : YOGA NIDRA ET MANTRA

9h15-10h	Réflexion en groupe
10h30-12h	Yoga nidra avec Martine
15h	Mantra védique ou conférence avec Swami Purnananda
17h	Yoga nidra avec Martine

Mercredi 27 octobre : DHARANA

9h15-10h	Réflexion en groupe
10h30-12h	Méditation ou mantra
15h	Yoga nidra avec Martine
17h	Méditation ou mantra

Jeudi 28 octobre : PRANAYAMA

9h15-10h	Réflexion en groupe
10h30-12h	Yoga nidra avec Martine
15h	Mantra védique ou conférence avec Swami Purnananda
17h	Yoga nidra avec Martine

Vendredi 29 octobre : VISUALISATION

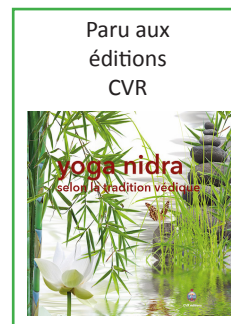
9h15-10h	Réflexion en groupe
10h30-12h	Yoga nidra avec Martine
15h	Mantra védique ou conférence avec Swami Purnananda
17h	Yoga nidra avec Martine

Samedi 30 octobre

9h15-10h	Réflexion en groupe
10h30-12h	Méditation guidée
15h-16h30	Yoga nidra avec Martine
17h	Mantra yoga avec Swami Purnananda

Dimanche 31 octobre

9h15-10h	Synthèse de la formation
10h30-12h	Méditation guidée
15h	Conférence de Swami Purnananda sur le yoga nidra
16h30	Fin de stage



Bulletin d'inscription Yoga nidra

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays

Téléphone

Mail

Tarifs séminaire : 420€ en interne

Accueil la veille au soir à partir de 17h.
Fin de stage le dimanche à 16h30.

☐ 25 - 31 octobre 2021

☐ Je joins mon chèque d'acompte de 50% soit 210 € à l'ordre du CVR

☐ Je souhaite un reçu et je joins une enveloppe timbrée à mon adresse.

**Le passe sanitaire est obligatoire.
Les gestes barrières restent en vigueur.**

N'oubliez pas votre tapis et votre coussin.

**Envoyez votre bulletin et le règlement au CVR
64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers**

