

BULLETIN D'INSCRIPTION

17-20 février 2021 CHAKRA, MUDRA, ASANAS

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) ; chambres individuelles selon disponibilité 20% en sus.

En externe : petit déjeuner, déjeuner compris
(repas du soir en supplément : 12 euros)

TARIFS interne 240 € externe 120 €

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, *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'auteur de plusieurs ouvrages: *Yoga, mudrās 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 -Armainvilliers
Tél. : 01 64 07 03 11
contact@centre-vedantique.fr
www.centre-vedantique.fr

Centre védantique Ramakrishna



64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz Tél. : 01 64 07 03 11
contact@centre-vedantique.fr - www.centre-vedantique.fr

17-20 février 2021

STAGE
CHAKRA MUDRA ASANA



Martine TEXIER

formatrice en yoga, *yoga nidra védique, yoga kriya védique* et *yoga maternité naissance* à l'Université de l'Homme



CHAKRA MUDRA ASANA

Chaque Mudra, chaque posture, est comme une clef qui permet d'accéder aux différents espaces des chakras.

C'est la note qui met en vibration ces espaces de silence.

Toutes les portes secrètes de votre corps s'ouvrent les unes après les autres, dévoilant l'Infini de chaque tonalité.

Chaque nouvel espace découvert et mis en vibration, entre en communion avec le précédent.

Découvrez le chant de votre corps, de votre être se transformer petit à petit en une grandiose symphonie à l'unisson avec celle de l'univers.

Chaque posture est comme une porte, le Mudra en étant le code secret, qui vous permet d'accéder à votre dimension cosmique, cet espace que vous avez tous en vous, si près de vous que vous ne le voyez pas, que vous ne le sentez pas. D'ouverture en ouverture, de note en note, laissez votre corps vibrer et jouer la mélodie de la Vie au diapason de l'univers.

Votre être reconnaît le CHANT COSMIQUE qui a bercé chaque cellule, chaque atome, chaque rayonnement d'énergie de votre corps depuis la nuit des temps. Cette symphonie révèle votre nature vibratoire et permet de retrouver en

vous cette immense rumeur musicale de l'origine du temps et de l'espace. Cette vibration universelle dans laquelle a baigné l'origine de la Vie. Participez au concert de la Vie Cosmique.

Immergé dans votre dimension de VASTITUDE et d'ÉTERNITÉ, sentez que, tout naturellement, votre cœur s'ouvre. Vous baignez dans un flot continu d'amour pur, cet Amour Universel qui est inépuisable, que l'on ne peut arrêter, lorsque la porte s'est ouverte, que le voile s'est déchiré, révélant l'autre côté du monde, le Réel. Vous devenez une porte sur l'Infini, ouverture pour que s'écoule et se répande en vous et autour de vous l'Amour Universel.

Pratiquez la séance enseignée afin que la porte soit de plus en plus grande ouverte et que le fleuve d'amour pur grossisse comme à la saison des crues.

Nous vous offrons ces Mudra, ces postures, cette séance, pour que chacun d'entre vous puissiez harmoniser votre corps, vos énergies, vos sentiments, vos pensées, vos inspirations et élever votre conscience. Nous vous offrons ce chant pour que nous soyons de plus en plus nombreux à chanter l'harmonie de l'Être et de l'Univers.

Chaque fois que vous faites cette pratique, n'oubliez pas que nous

sommes tous reliés, chantez pour vous, pour vos proches et tous les autres.

Vous faites l'expérience d'un cœur sans limites qui peut contenir l'humanité tout entière.

Nous faisons le vœu que chaque pratique de cette séance soit une graine plantée dans la terre pour que pousse un nouvel arbre d'amour.

Le livre « Yoga, Mudras et Chakras » de Martine Texier et Philippe Vincent aux éditions le souffle d'Or est épuisé et se trouve d'occasion ou en e-book

mardi 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

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

* Aide aux tâches de l'ashram

Mercredi 17 février

CHAKRA

8h : Accueil des participants (externes)

9h15-10h : **Réflexion en groupe**

10h30-12h : **chakra, mudra, asana**

avec Martine

15h: **chakra, mudra, asana**

avec Martine

17h : **chakra, mudra, asana**

avec Martine

20h30 : Programme du soir

Jeudi 18 février

MUDRA

9h15-10h : **pratique de mudra**

10h30-12h : **chakra, mudra, asana**

avec Martine

15h: **chakra, mudra, asana**

avec Martine

17h : **chakra, mudra, asana**

avec Martine

20h30 : Programme du soir

Vendredi 19 février

ASANA

9h15-10h15 : **pratique de mudra**

e 10h30-12h : chakra, mudra, asana

avec Martine

15h: **chakra, mudra, asana**

avec Martine

17h : **chakra, mudra, asana**

avec Martine

20h30 : Programme du soir

Bhajans et prières universelles

Samedi 31 octobre

CHAKRA MUDRA ASANA

9h15 à 10h : **pratique de mudra**

10h30-12h : **chakra, mudra, asana**

avec Martine

15h: **chakra, mudra, asana**

avec Martine

17h : **chakra, mudra, asana**

avec Martine

18h : fin

Prix du séminaire /personne

240 € en pension complète / **120 €** en externe

Accueil : la veille à partir de 17h

Repas à 19h30 - Fin : dimanche à 16h00

Le CENTRE VÉDANTIQUE est situé à environ 30 km de Paris (est)

Il est facilement accessible :

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

TGV (gare Marne-la-Vallée) VOITURE (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 Bd Romain Rolland. Le Centre se trouve au n° 1 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, Parking au 1 bd Romain Rolland.