



### Swami Atmarupananda

Né en Amérique, Swami Atmarupananda découvre la tradition du Vedānta lors d'un échange d'étudiants en Suède et développe ce qui est devenu une fascination et un dévouement de toute une vie. En 1969, il rejoint la branche de Chicago de l'Ordre Rāmakrishna de l'Inde en tant que moine. Il est initié par le dixième président de l'Ordre Rāmakrishna, Swami Vireswarananda et il passe ensuite de nombreuses années en Inde à suivre une formation monastique, scientifique et spirituelle. En avril 2022, il est nommé au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz en tant que président et directeur spirituel.



### 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 Swami Veetamohananda depuis 2013. Formatrice pendant trente-deux ans et directrice pendant six ans à l'école de yoga d'Evian. Directrice de l'école EVE yoga Maternité Naissance à Evian 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. Auteure de plusieurs livres.

*« La connaissance mène à l'unité  
comme l'ignorance conduit à la diversité »  
Ramakrishna*

*« Y a-t-il quelque chose qu'il faille davantage enseigner  
que l'unité de l'Univers et la foi en soi-même ? »  
Vivekananda*



## Cycles de formation de L'Université de l'Homme

### Conditions générales d'inscription : (tarifs du séminaire)

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
400€	350€	250€	200€	175€	125€

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

en externe : déjeuner compris ; repas du soir en supplément (14€)

**Accueil :** la veille à partir de 17h

**Fin :** 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 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.

**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.

# YOGA NIDRA VÉDIQUE



Formation

CORPS

**28/07-01/08/25**

avec Swami Atmarupananda  
et Martine Texier-Paramesvari

**CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA**

64, bd Victor Hugo, 77220 Gretz-Armainvilliers  
Tél. 01 64 07 03 11 - contact@centre-vedantique.fr  
www.centre-vedantique.fr

# Le Yoga nidra védique

## - niveau 2 ouvert à tous -

La conception du yoga commence au temps védique. Les *rishi* ou scientifiques spirituels étaient unifiés avec la Nature. Ils ont réalisé la Réalité, l'Infini, par expérience directe. Le *yoga nidra* védique puise ses sources dans les anciens textes traditionnels de l'Inde, *Veda, Upanisad*, etc. Il est universel, il s'adresse à tout être humain en quête de sa vraie nature.

Une pratique régulière du yoga nidra védique permet une profonde transformation de toute la personnalité, grâce à l'élévation de conscience qui s'installe dès le début de la pratique, lors de la concentration sur la pure conscience (*dharana*).

Dans cet état vibratoire élevé, la rotation de conscience avec des *mantra* puissants, ainsi que le *pranayama*, permettent une purification des différentes enveloppes de l'être, physique, énergétique, psychique conscient et même inconscient. Cette purification, selon son intensité, s'accompagne d'une réduction plus ou moins importante des impressions du passé (*samskara*).

Dans la visualisation finale, la lumière de l'Infini, de la pure conscience se décline à travers ses différentes colorations, pour que les qualités de l'être se dévoilent et s'épanouissent : la paix, l'harmonie, l'amour pur, la joie et la félicité vont trouver peu à peu un chemin et vont se libérer depuis la profondeur vers la splendeur de notre vraie nature, la réalisation du soi.

La pratique du yoga nidra védique niveau 2 se structure autour de six parties distinctes :

- Purification avec un *mantra*
- Le *dharana* ou connexion à l'infini ou pure conscience
- La rotation de conscience avec des *mantra*
- Le *pranayama* : *nadi shodana*
- *Mantra* d'élévation de conscience
- La visualisation

L'expérience du yoga nidra védique permet d'explorer des états de pure conscience et conduit à une profonde transformation. Le facteur primordial du yoga nidra védique est d'unir l'âme individuelle à la réalité cosmique dont elle est une partie. Sa finalité est donc, non seulement d'isoler l'âme de son enchevêtrement avec la Nature, mais aussi d'intégrer l'individu à la réalité cosmique.

L'égo a construit, dans le conscient, des compartiments qui

nous coupent du courant de la vie universelle. Chaque individu vit dans un monde qui lui est propre. Et presque tous les problèmes de la vie viennent du fait que le monde privé individuel ne correspond pas aux dures réalités du monde extérieur.

La vie est remplie d'incertitudes. Est-il possible de vivre sans conflits, sans les problèmes de la vie quotidienne ? Oui, c'est possible en élevant notre conscience. C'est dans cet état élevé que toutes les contradictions de la vie s'harmonisent, que la vie individuelle est intégrée à la vie universelle. La paix et la joie suprêmes et éternelles ne peuvent être atteintes que par la pratique de la méditation, du yoga nidra et des disciplines spirituelles.

« L'imagination d'aujourd'hui est la réalisation de demain. »

Swami Turiyananda

*N'oubliez pas vos tapis et vos coussins.*

## Programme indicatif

**Tous les jours**

*6h Méditation, chants*

*8h00 Petit déjeuner*

*8h30 Karma yoga\**

*12h00 Déjeuner*

*12h30 Karma yoga\**

*13h30 Repos*

*16h30 Pause thé*

*18h Méditation silencieuse, chants*

*19h30 Dîner*

*20h00 Karma yoga\**

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

### Programme type spécifique au stage

Accueil des participants la veille à partir de 17h

**Lundi au vendredi**

**7h15** Pratique de yoga

**9h15-10h** Réflexion en groupe

**10h30-12h** Yoga nidra avec Martine

**15h** Conférence avec Swami Atmarupananda

**17h** Yoga nidra avec Martine

**Lundi : YOGA NIDRA**

**Mardi : MANTRA**

**Mercredi : DHARANA**

**Jedi : PRANAYAMA**

**Vendredi : VISUALISATION**



Paru aux éditions CVR

# Bulletin d'inscription

## Le Yoga Nidra védique

### 28/07-01/08/25

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Pays .....

Téléphone .....

Mail .....

### Tarifs du séminaire

Pension complète			Externe		
Soutien	Base	Jeune (18-25)	Soutien	Base	Jeune (18-25)
400€	350€	250€	200€	175€	125€

### J'entoure le tarif que je choisis

Je joins la totalité de mon règlement en 1 ou plusieurs chèques :

- ..... (max. 2) chèques de .....€

Les chèques sont à l'ordre du CVR.

Ils sont encaissés avant le séminaire.

Possibilité de s'inscrire en ligne pour payer par CB ou par virement

<https://www.centre-vedantique.fr/inscription>

Séminaires > Inscription aux formations

ou en utilisant le QR-code



Je souhaite un reçu et je joins

une enveloppe timbrée à mon adresse.

J'accepte les conditions générales d'inscription détaillées au dos.

Renvoyez le bulletin et le règlement au CVR

64 bd Victor Hugo

77220 Gretz-Armainvilliers

