

# AVEC

## SWÂMI ATMARUPANANDA

Swâmi Atmarupananda, moine de l'Ordre Râmakrishna, parcourt depuis des décennies le monde pour donner des conférences, animer des retraites sur le vedânta et participer activement au dialogue inter-spirituel.

Son enseignement, ancré dans la tradition, éclaire les enjeux spirituels contemporains. Il est aujourd'hui président du Centre védantique Râmakrishna de Gretz.



## 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 quarante-cinq 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.

## 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 Râmakrishna

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



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Tarifs par formation et par date

| 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> |
| 400                   | 350  | 250                | 225                  | 225               | 200          | 175  | 125                |

- 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 vendredi 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 :

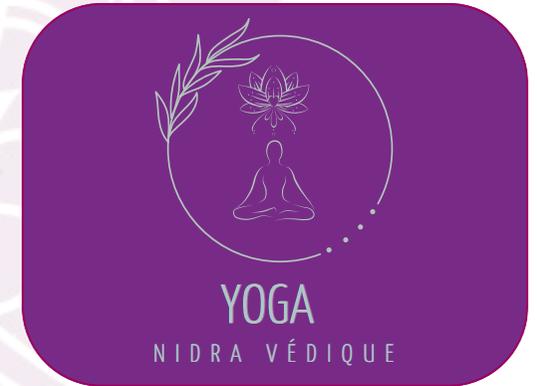
- RER E direction Gretz-Tournan en descendant emprunter la passerelle "Sortie rue d'Alsace"
- TGV gare Marne-la-Vallée
- VOITURE autoroute A4

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



# YOGA NIDRA VÉDIQUE

Niveaux 1 et 2



**2025-2026**

20-24 octobre 25  
27-31 juillet 26

avec

**Swâmi Atmarupananda**  
**Martine Texier - Paramesvari**

UNIVERSITÉ DE L'HOMME



# YOGA NIDRA VÉDIQUE

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*, *upanishad*, 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 (*dhâranâ*).

Dans cet état vibratoire élevé, la rotation de conscience avec des *mantra* puissants, ainsi que le *prânâyama*, 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 (*samskâra*).

**20-24 octobre 2025**  
avec **Martine Texier - Paramesvari**

## Niveau 1



La pratique se structure autour de cinq parties distinctes :

1. l'invocation ou prière,
2. le *dhâranâ* ou connexion à la pure conscience,
3. la rotation de conscience avec des *mantra*,
4. le *prânâyâma* sur les cinq *prâna*,
5. 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'ego a construit, dans le conscient, des compartiments qui nous coupent du courant de 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 pratiques spirituelles.

- Il n'est pas nécessaire d'avoir fait le niveau 1 pour participer au niveau 2.
- Le deuxième séminaire est ouvert à toutes et tous, sans prérequis.

# PROGRAMME INDICATIF

## des activités quotidiennes

|                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| 6h Méditation, chants     | 16h30 Pause thé                    |
| 8h00 Petit déjeuner       | 18h Méditation silencieuse, chants |
| 8h30 <i>Karma yoga</i> *  |                                    |
| 12h00 Déjeuner            | 19h30 Dîner                        |
| 12h30 <i>Karma yoga</i> * | 20h00 <i>Karma yoga</i> *          |

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

## spécifique à la formation

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                    |
| 17h Yoga nidra avec Martine       |

**27-31 juillet 2026**  
avec **Swâmi Atmarupananda**  
et **Martine Texier - Paramesvari**

## Niveau 2



La pratique du niveau 2 du yoga nidra védique se distingue par l'utilisation plus importante de *mantra* et par sa structure en six parties :

1. purification avec un *mantra*,
2. le *dhâranâ* ou connexion à l'infini ou pure conscience,
3. la rotation de conscience avec des *mantra*,
4. le *prânâyâma* avec *nadi shodana*,
5. *mantra* d'élévation de conscience,
6. la visualisation.

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.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Yoga nidra védique  
2025-2026

Merci de remplir en majuscules

Mme  M.

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

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

Pays ..... Téléphone .....

Mail .....

## Tarifs par formation et par date

| 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> |
| 400                   | 350  | 250                | 225                  | 225               | 200          | 175  | 125                |

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 formations :

20-24/10/25  27-31/07/26

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

