

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Yoga maternité naissance
2026-2027

Merci de remplir en majuscules

☐ Mme ☐ M. NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays Téléphone

Mail

Tarifs en pension complète par séminaire et par date

=> j'entoure le tarif que je choisis

Catégories	février-avril			juillet		
	Soutien	Base	Réduit*	Soutien	Base	Réduit*
Chambre	164	144	102	246	216	153
Camping-car	70	60	-	105	90	-
Chalet **	100	50	-	150	135	-
Tente prête à l'emploi ** △	80	70	-	120	105	-
Emplacement tente **	70	60	-	105	90	-
Externe	82	72	51	123	108	76.5

* tarif réduit : étudiants et -25 ans

** du 01/05 au 31/07 // △ tente montée et matelas fourni

Je m'inscris aux séminaires :

☐ 9-11/10/26 ☐ 4-6/12/26 ☐ 29-31/01/27

☐ 19-21/03/27 ☐ 21-23/05/27 ☐ 18-24/07/27

Je règle :

☐ en chèque à l'ordre du CVR : je joins la totalité de mon règlement en 1 ou chèques soit €

☐ en CB ou ☐ en espèces à la librairie du centre

Inscription et règlement disponible en ligne
sur le site internet : www.centre-vedantique.fr
ou en utilisant ce QR-code



En m'inscrivant au séminaire :

- j'accepte les modalités d'inscription ci-contre
- j'accepte les règles de vie de l'ashram, disponibles sur centre-vedantique.fr > Le Centre > L'ashram de Gretz

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Tarifs en pension complète par séminaire et par date

Catégories	février-avril			juillet		
	Soutien	Base	Réduit*	Soutien	Base	Réduit*
Chambre	164	144	102	492	432	306
Camping-car	70	60	-	210	180	-
Chalet **	100	50	-	300	270	-
Tente prête à l'emploi ** △	80	70	-	240	210	-
Emplacement tente **	70	60	-	210	180	-
Externe	82	72	51	246	216	153

* tarif réduit : étudiants et -25 ans

** du 01/05 au 31/07 // △ tente montée et matelas fourni

Chambre : à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)

Externe : uniquement déjeuner, repas du soir en supplément 14€

Arrivée à partir de 17h - Départ à partir de 18h30

Annulation

- en cas d'annulation du séminaire 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 séminaire, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné,
 - moins de 2 semaines avant le début du séminaire, 20% du montant de l'inscription sera conservé par le CVR.
- Tout séminaire démarré puis interrompu 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



MATERNITÉ
NAISSANCE

YOGA MATERNITÉ NAISSANCE



2026-2027

9-11 octobre 2026 29-31 janvier 2027

4-6 décembre 2026 19-21 mars 2027

21-23 mai 2027

et 18-24 juillet 2027 (stage d'été)

avec
Martine Texier – Paramesvari
Dr Dominique Leyronnas
Jacques Bancelin – Yogîndra





Le Centre védantique Râmakrishna

est un havre de silence, de paix et de transformation intérieure, enraciné dans la tradition du Vedânta et guidé par les swâmîs de la Mission Râmakrishna.

Toute l'année, à l'occasion de ses séminaires, l'ashram accueille celles et ceux qui souhaitent se ressourcer, approfondir leur pratique et vivre un temps dans un cadre spirituel authentique.

Le Centre fonctionne grâce à l'engagement bénévole de ses résidents et à la bienveillance de chacun, dans un esprit de service, de partage et d'élévation intérieure.

YOGA MATERNITÉ NAISSANCE

En reliant les parents à leur être profond, le yoga favorise une relation consciente et aimante avec le bébé. À travers postures, respiration et exploration du corps de la grossesse, il accompagne la maternité et la naissance dans la joie. Cet enseignement invite à développer les ressources intérieures de la parentalité consciente et s'enrichit d'une approche spirituelle fondée sur l'étude de textes védiques, notamment l'Upanishad de l'Embryon.

« Yoga Maternité/Paternité »

Cette méthode invite aussi les papas à pratiquer pour développer leur présence au bébé et à leur compagne durant la grossesse et la naissance. Vécu en couple, ce yoga favorise une harmonisation profonde et un véritable art de vivre familial.

Cet enseignement s'adresse

- aux femmes enceintes
- aux couples préparant la venue d'un enfant
- aux professionnels de la maternité ou de l'accompagnement
- aux enseignants de yoga
- à toute personne intéressée par la dimension sacrée de la maternité, de la naissance et de la parentalité consciente

L'enseignement des 5 week-ends aborde
l'énergie des saisons :
automne, hiver,
printemps, été
et toute saison.

Stage d'été
18-24 juillet 2027
L'attente sacrée



Programme

Vendredi

17h-19h30 Accueil des participants et installation
19h30 Dîner
20h-20h30 Karma yoga
20h30-21h30 Introduction du séminaire avec le groupe et les intervenants

Samedi

6h Méditation silencieuse, chants, lectures
7h15-8h Pratique de yoga
8h Petit-déjeuner
8h30-9h Karma yoga
9h15-11h45 Enseignement et pratique
12h Déjeuner
12h30-13h Karma yoga
13h Temps libre
14h-16h Enseignement et pratique
16h Thé
16h30-17h45 Enseignement sur la Garbhopanishad avec Yogîndra
18h-18h15 Arati
18h15-19h Méditation silencieuse
19h30 Dîner
20h-20h30 Karma yoga
20h30-21h30 Questions réponses avec Swâmî Atmarupananda ou programme du soir

Dimanche

6h Méditation silencieuse, chants, lectures
7h15-8h Pratique de yoga
8h Petit-déjeuner
8h30-9h Karma yoga
9h15-11h45 Enseignement et pratique
12h Déjeuner
12h30-13h Karma yoga
13h Temps libre et nettoyage des chambres
14h-15h Enseignement et pratique
15h-16h Enseignement avec Martine et Dominique
16h Thé
16h30-17h45 Conférence du Dr Leyronnas
18h-18h30 Arati
18h30 Fin

22h : il est demandé à chacun d'avoir regagné sa chambre



Le karma yoga c'est apprendre à servir avec présence, simplicité et détachement.

*Dans nos séminaires, le **karma yoga fait pleinement partie de l'expérience**, il ne se réduit pas à « donner un coup de main », mais invite chacun à participer à la vie et au bon fonctionnement de l'ashram. Accueil, entretien du parc, organisation, jardinage, aide au ménage : autant d'occasions de transformer l'action en pratique intérieure. Tous ensemble, faisons de notre ashram un espace toujours plus inspirant.*

AVEC

MARTINE TEXIER – PARAMESVARI

Enseignante de yoga depuis de nombreuses années, Martine Texier transmet un yoga enraciné dans la tradition et adapté aux différentes étapes de la vie. Spécialisée dans le yoga prénatal et postnatal, elle accompagne les femmes avec une approche alliant respiration, relaxation et présence intérieure.



DR DOMINIQUE LEYRONNAS

Pédiatre néonatalogiste et réanimateur, il a accompagné pendant quarante ans des milliers de nouveau-nés et leurs parents, à l'aube de la vie comme dans les moments les plus difficiles. Ces expériences ont profondément nourri son cheminement intérieur et sa quête spirituelle.



JACQUES BANCELIN – YOGÎNDRA

Enseignant et formateur en yoga, Jacques Bancelin relie l'étude des textes traditionnels à leur application dans la vie quotidienne. Il propose un éclairage védantique de l'Upanishad de l'Embryon, mettant l'accent sur le discernement, la compréhension intérieure et la sagesse des textes.



Chacun peut participer librement à un ou plusieurs week-ends ainsi qu'au stage d'été, selon son parcours personnel.