

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Yoga nidra védique - niveaux 1 et 2
2026-2027

Merci de remplir en majuscules

☐ Mme ☐ M.

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays Téléphone

Mail

Tarifs par séminaire et par date

pension complète en €					externe en €		
Soutien	Base	Réduit ¹	Camping ²	Vans ³	Soutien	Base	Réduit ¹
492	432	306	180	180	246	216	153

1- tarif réduit : étudiants et -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 séminaires :

☐ niveau 1 : 14-20/02/27 ☐ niveau 2 : 25-31/07/27

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

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



☐ 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 par séminaire et par date

pension complète en €					externe en €		
Soutien	Base	Réduit ¹	Camping ²	Vans ³	Soutien	Base	Réduit ¹
492	432	306	180	180	246	216	153

1- tarif réduit : étudiants et -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€

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



YOGA
VÉDIQUE

YOGA NIDRÂ VÉDIQUE

NIVEAUX 1 ET 2



2027

Niveau 1 : 14-20 février
Niveau 2 : 25-31 juillet

avec
Swâmi Purnananda
Martine Texier – Paramesvari





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 NIDRÂ VÉDIQUE

Le yoga, enraciné dans la tradition védique, trouve sa source dans l'expérience directe des rishis, unis à la Réalité infinie.

Sa pratique régulière élève la conscience et favorise une transformation profonde de l'être. Grâce aux mantras, au prânâyâma et à la rotation de conscience, elle permet une purification des plans physique, énergétique et psychique, ainsi qu'un apaisement des empreintes du passé.

Le yoga nidrâ védique permet d'explorer des états de pure conscience et conduit à une transformation intérieure profonde. Il vise à unir l'âme individuelle à la Réalité cosmique, en la libérant de son identification à la nature, pour l'ouvrir à une dimension plus vaste.



14-20 février 2027 NIVEAU 1

La pratique s'organise en cinq étapes :

1. l'invocation ou prière
2. le dhâranâ ou connexion à l'infini
3. la rotation de conscience avec des mantras
4. le prânâyâma sur les cinq prânas
5. la visualisation



25-31 juillet 2027 NIVEAU 2

Une place plus importante accordée aux mantras et la structure est en six parties :

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

Ces séminaires sont ouverts à toutes et tous, sans prérequis.
Il n'est pas nécessaire d'avoir fait le niveau 1 pour participer au niveau 2.

Programme

Dimanche

17h-19h30 Accueil des participants et installation

19h30 Dîner

20h Karma yoga

20h30 Introduction du séminaire avec le groupe et les intervenants

Lundi au samedi

6h Méditation silencieuse, chants, lectures

7h15-8h Pratique de yoga

8h Petit-déjeuner

8h30 Karma yoga

9h15-11h45 Enseignement et pratique

12h Déjeuner

12h30 Karma yoga

14h-16h Enseignement et pratique

16h Thé

16h45-17h45 Enseignement et pratique

18h-18h15 Arati

18h15-19h Méditation silencieuse

19h30 Dîner

20h Karma yoga

20h30 Programme du soir

les samedis : fin à 18h30



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

Formatrice en yoga, en yoga nidrâ védique et en Yoga Maternité Naissance, elle transmet depuis plus de quarante ans avec passion. Depuis 2013, elle approfondit l'enseignement de Swâmî Veetamohananda, à partir duquel elle développe et partage un yoga védique vivant. Ancienne directrice de l'Ecole de yoga d'Évian et auteure de plusieurs ouvrages, elle œuvre à rendre ces pratiques accessibles et profondément transformatrices.



SWÂMI PURNANANDA

Profondément ancré dans la tradition du Vedânta, Swâmî Purnananda transmet le yoga, la méditation et, notamment, le yoga nidrâ védique comme voie d'éveil à la nature divine de l'être. À travers ses enseignements, il guide chacun vers une transformation intérieure et la réalisation du Soi.

