

## LIEU DES STAGES

### Centre Védantique Ramakrishna

64, bd Victor Hugo  
77 220 GREZT-ARMAINVILLIERS

contact@centre-vedantique.fr

www.centre-vedantique.fr

Tél : 01 64 07 03 11

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)

*Pas de remboursement en cas de désistement.*



## DATES 2017-2018

30 Sept-1 oct 17 : Maternité & énergie d'automne

9-10 décembre 17 : Maternité & énergie d'hiver

10-11 février 18 : Maternité & énergie cinquième saison

24-25 mars 18 : Maternité & énergie de printemps

26-27 mai 18 : Maternité & énergie d'été

**Stage Printemps : du 16 au 21 Avril 2018 :**

Maternité & l'Attente Sacrée

### TARIFS WEEK-END

Femme enceinte : 173€ + 7€ adhésion = **180€**

Couple : 258€ + 14€ adhésion = **272€**

### TARIF STAGE PRINTEMPS

Enseignement : 486€ + 18€ adhésion = 504€

Couple : 720€ + 36€ adhésion = 756€

### HÉBERGEMENT

En pension complète : **55€/jour** : chambres à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage avec les 3 repas, draps et serviettes fournis ; chambres individuelles selon la disponibilité 20% en sus.

Les repas sont pris tous ensemble et en silence à 8h, 12h et 19h30.

Participation aux épluchages après le petit déjeuner et après le déjeuner.

Participation à la vaisselle après le déjeuner et le dîner.

Nettoyage de la chambre avant le départ.

# eve

YOGA MATERNITÉ NAISSANCE  
Comment accueillir une âme

FEMMES ENCEINTES  
&  
COUPLES

MÉTHODE MARTINE TEXIER

Martine Texier  
avec Swami Veetamohananda



*région parisienne 2017-18*

## LES ENSEIGNANTS

### Martine Texier

Depuis 1986, elle fait partie de l'équipe des formateurs de l'École de Yoga d'Évian, en 2003 elle crée une École de formation «Yoga Maternité Naissance» : E.V.E. à Evian. Elle s'est spécialisée en «Yoga Maternité Naissance». Ses deux livres sont des références : «L'Attente sacrée» et «Accouchement, naissance, un chemin initiatique.» Edition. Le Souffle d'Or.

Elle est directrice pédagogique de l'école EVE.

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 à la grossesse et la naissance d'aujourd'hui. Son enseignement est un partage qui vient du plus profond de son Être pour montrer la voie d'une grossesse harmonieuse et le chemin initiatique d'une naissance en pleine conscience avec l'expérience d'une véritable initiation possible.

### Swami Veetamohananda

Maitre en yoga et conférencier du Védanta, Président de la Fédération védique de France et du centre Védantique Ramakrishna Inde / France

Le centre Védantique de Gretz perpétue la tradition védique issue de l'Inde ancienne. Swami Veetamohananda propose un yoga unique et inventif.

Swami Veetamohananda, né en Inde, s'est soumis à de très strictes disciplines du yoga et a parcouru son pays au service de la mission Ramakrishna avant de venir en France en 1990. Il devient Président du centre Védantique Ramakrishna en 1994 et est élu président de la Fédération védique de France. Son yoga prend ses racines dans l'Inde de l'époque védique où la pratique authentique est respectée, sublimée par une connaissance sans faille, pour un yoga innovant et contemporain.

Il anime régulièrement avec Martine des séminaires de Yoga Kriya Védique et de Yoga Nidra Védique au centre de Gretz dans le cadre de l'Université de l'Homme.

## YOGA & MATERNITÉ

### Yoga Maternité Naissance

#### Méthode Martine Texier

Martine Texier a créé la méthode Yoga Maternité Naissance en 1983.

#### Le Yoga, une aide puissante

Le Yoga est une aide puissante pour la femme enceinte et pour le couple. Il permet de vivre pleinement ce temps fort des 9 mois qui mène à la naissance. L'accompagnement Yoga Maternité Naissance est complet : il s'adresse aux différents plans de l'être.

#### Corps physique

Une meilleure conscience du «corps de grossesse» : bassin, tissus osseux, articulations, colonne vertébrale, abdominaux, musculature du périnée, tunnel de la naissance...

#### Corps vital

Approche pratique : respiration, circulation (sang et lymphes), digestion-élimination, système nerveux avec ses composantes sensori-motrices et ortho/para sympathiques...

Des outils pour la vie : respiration de la vague, relaxation, mouvement de l'infini, recharge en énergie, chakras, gestion de la douleur...

#### Corps mental

Force de détermination, art du lâcher-prise, concentration, gérer ses peurs, ses émotions, visualisations, intention créatrice, états de conscience...

**Le Yoga prépare la femme, le couple, à s'ouvrir sur tous les plans pour accueillir cette âme qui vient de l'Infini : dimension sacrée de la Vie.**

## INSCRIPTION

### Week-ends & stages

Si vous désirez participer à un week-end ou un stage, rendez-vous sur la page **Inscription week-end & stage**

Les femmes enceintes et les couples ainsi que toute personne intéressée par le *Féminin Sacré* et la Maternité sont les bienvenus à chaque week-end ou stage.

**Si vous ne pouvez vous inscrire en ligne, contactez le Secrétariat Yoga gestion.**

### YOGA GESTION

#### Directeur administratif

Philippe Liatard

#### Secrétariat Yoga gestion

38 impasse du Connétable ;

38880 AUTRANS

Tél : 04 76 77 81 33

Portable : 06 52 28 87 35

[secretariatyogagestion@gmail.com](mailto:secretariatyogagestion@gmail.com)

#### Sites internet

[www.yogamaternite.fr](http://www.yogamaternite.fr)

[www.yoga-energie.fr](http://www.yoga-energie.fr)

#### Direction pédagogique

Martine TEXIER

[texier.martine@gmail.com](mailto:texier.martine@gmail.com)

Mobile : 06 71 70 70 25

**Pour toute question concernant l'enseignement contacter Martine**