

ANAHATA MANTRAS

1. Ahum Prema
*Awakening the power
of your heart's essence.*

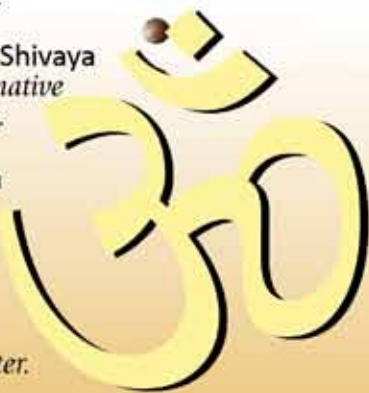
2. Om Hrim Namah Shivaya
*Invoking the transformative
power of the heart fire.*

3. Hanuman Mantra
*Awakening courage
and strength through
love and devotion.*

4. Hridaya Amritam
Healing the heart center.

5. Om Hrim
Awakening the heart's wisdom.

6. Heart Fire
*An instrumental track to
support a solar yoga practice.*

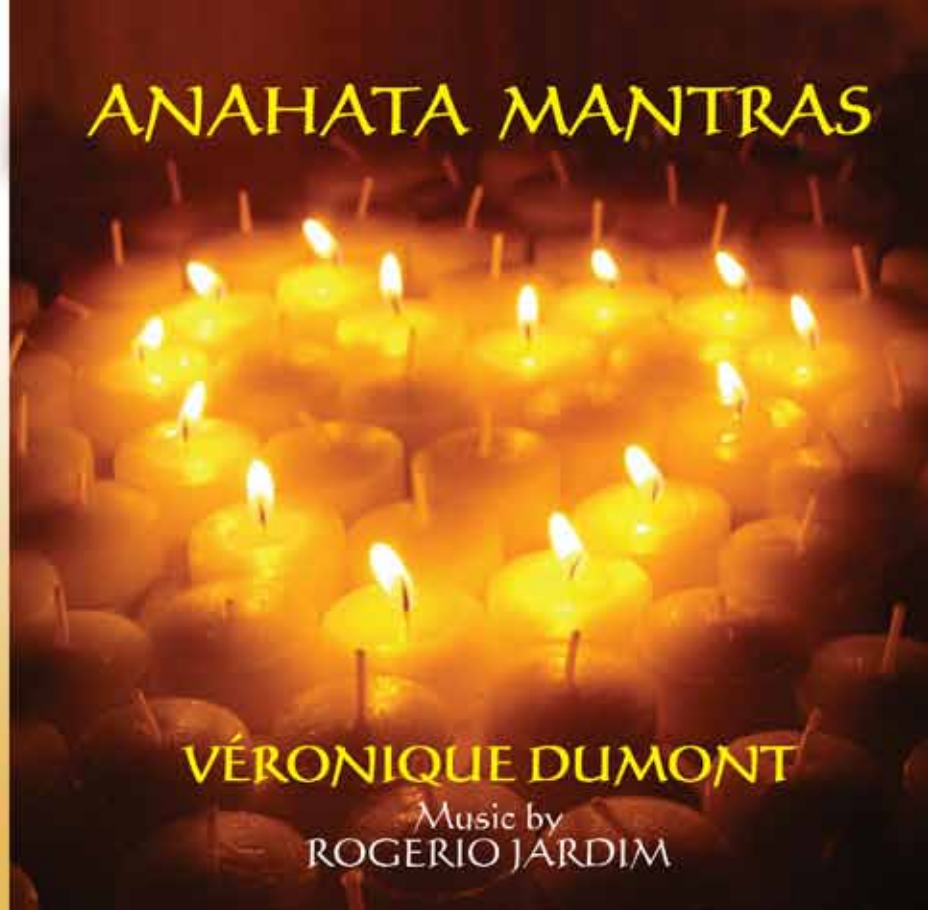


VÉRONIQUE DUMONT
music by
Rogerio Jardim

ANAHATA MANTRAS

VÉRONIQUE DUMONT

Music by
ROGERIO JARDIM



ABOUT THIS CD

Véronique Dumont

These recordings have been specifically designed for mantra, meditation, relaxation and yoga practice. They are created in a count of 9 to 108 repetitions to honor the yogic tradition and produce the energetic effect of repetition.

The information presented in this booklet stems from my own experience of mantra and yoga practice. It is inspired by what mantras brought into my own life and the lives of the students and yoga practitioners I work alongside every day.

Mantra practice can create miracles. May this CD bring you joy, healing, strength and support in your everyday life.

WHAT IS A MANTRA ?

Mantras are a series of words belonging to the ancient traditions which possess healing and transformative power and energy. A mantra can be sung out loud, recited silently within ourselves, or simply listened to.

They are an excellent way to energize a project, a wish or a prayer, to foster strength, healing and vitality within your physical body, heart and mind, to contact higher energies, and to send positive energy to someone in particular, a group or to all of humanity.

À PROPOS DE CE DISQUE

Véronique Dumont

Ces enregistrements ont été spécialement conçus pour la pratique des mantras, de la méditation, de la relaxation et du yoga. Ils sont chantés en cycles de 9 à 108 répétitions pour honorer le compte traditionnel et produire l'effet énergétique de la répétition.

L'information présentée dans ce livret provient de ma propre expérience de la pratique des mantras et du yoga, ainsi que de ce que les mantras ont apporté dans ma vie personnelle et dans celle des étudiants que j'accompagne chaque jour.

Les mantras peuvent créer des miracles. Puisse ce disque vous apporter joie, guérison, force et soutien dans votre vie quotidienne.

QU'EST-CE QU'UN MANTRA ?

Un mantra est un ensemble de mots issus des traditions anciennes et possédant une puissance de guérison et de transformation. Ils peuvent être récités à voix haute, prononcés de façon silencieuse et intérieure pour soi, ou encore simplement écoutés.

Les mantras sont une excellente façon d'harmoniser le coeur, le corps et l'esprit, d'énergiser un projet ou un souhait, d'amener les énergies supérieures en soi ou de transmettre une énergie positive à un individu spécifique, à un groupe ou à l'humanité entière.

VERONIQUE DUMONT

Prana Flow® Yoga Teacher

Véronique Dumont has more than 15 years experience leading large groups in various workshops at the Institute for Personal Growth with Annie Marquier, 20 years of professional experience in aerial circus - both teaching and as a professional performer - and is a Prana Flow® yoga teacher.

She is certified from Samudra School of Yoga with Shiva Rea, internationally renowned teacher and founder of Prana Flow®.

Véronique offers yoga retreats and weekend intensives all year long as well as a yoga teacher training in Prana Flow/Energetic Vinyasa® within the program of the Institute for Personal Growth in Quebec.

For more information on workshops, training and other products by Véronique Dumont:
www.idp.qc.ca - info@idp.qc.ca

VERONIQUE DUMONT

Professeure de yoga Prana Flow®

Véronique Dumont cumule une triple formation professionnelle : plus de quinze années d'expérience d'animation de grands groupes au sein de l'Institut du Développement de la Personne auprès d'Annie Marquier, vingt années d'expérience professionnelle en cirque aérien (enseignement et spectacles) et une expérience approfondie de recherche et d'enseignement en yoga.

Elle est certifiée de la Samudra School of Yoga dirigée par Shiva Rea, formatrice de renommée internationale et fondatrice du Prana Flow®.

Véronique offre des retraites et ateliers intensifs de yoga tout au long de l'année au Québec, au sein de l'Institut du Développement de la Personne, ainsi qu'une formation de professeur de Yoga en PranaFlow/Vinyasa Énergétique®.

Pour plus d'information sur les cours, formations et autres produits créés par Véronique Dumont:
www.idp.qc.ca - info@idp.qc.ca



Photo: Martin Belleau - www.imersa.ca



◆
HRIDAYA
The heart consciousness

Hridaya means heart wisdom or heart consciousness within ourselves. It is the wisdom and power of our essence dwelling into the heart. All the mantras on this CD can bring healing, strength, openness, hope and confidence in your heart chakra, Anahata. They awaken the strength and love of your divine essence, of who you are.

◆
AHUM PREMA

*What I truly am is my essence
which is pure, unconditional, divine love.*

Best time to recite this mantra: When you want to dive into your essence and in the heart's deep wisdom to find answers, to bring peace, healing and calm within the heart center and contact higher dimensions of love.


◆
HRIDAYA
Conscience du coeur

Hridaya signifie conscience et sagesse du cœur. On peut utiliser ces mantras pour aller chercher guérison, force, ouverture et certitude dans le chakra du cœur, Anahata. On éveillera ainsi la sagesse de notre essence, notre "Maître dans le cœur".

◆
AHUM PREMA

*Ce que je suis réellement est mon essence,
amour pur, divin et inconditionnel.*

Temps propice pour réciter ce mantra: Lorsque l'on veut plonger dans l'essence de ce que nous sommes. Pour aller chercher des réponses, pour apporter calme et détente, contacter notre essence divine et éveiller l'amour pur et inconditionnel.





OM HRIM NAMAH SHIVAYA

*I bow (Namah) to the transformative Shakti of the heart (Hrim)
of consciousness (Shiva). - Shiva Rea*

Best time to recite this mantra: When you want to ignite the power of transformation of your heart fire to create positive change in all aspects of your life. To align your actions with your heart's wisdom and your divine essence.

How to use this mantra:

This mantra has a count of 108 repetitions and is written for meditation practice. The track is divided into four sections, with additional voices being added in each section with an underlying Om, marking the counts of 27, 54, 81 and 108. A bell rings at the beginning of the last three repetitions, announcing the end of the cycle of 108.

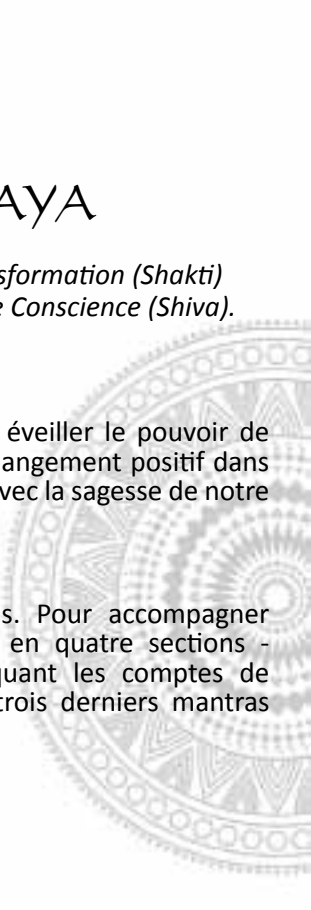
OM HRIM NAMAH SHIVAYA

*Je m'incline (Namah) vers l'énergie de transformation (Shakti)
du Cœur (Hrim) et vers le cœur de la grande Conscience (Shiva).
- Shiva Rea*

Temps propice pour réciter ce mantra: Pour éveiller le pouvoir de transformation du feu du cœur et créer un changement positif dans notre vie. Pour aligner nos actions concrètes avec la sagesse de notre cœur et notre essence divine.

Comment utiliser ce mantra:

Ce mantra a un compte de 108 répétitions. Pour accompagner la méditation et la récitation, il est séparé en quatre sections - des voix s'ajoutant à chaque section, marquant les comptes de 27, 54, 81 et 108. Une cloche marque les trois derniers mantras du cycle de 108, indiquant la fin du mantra.



HANUMAN MANTRA

Om Shri Hanumate Namaha

Hanuman is known for his bravery and humility. His strength and power comes from pure love and devotion, complete surrender and absence of ego. He is the source of all courage and confidence. Nothing is impossible for him. He has incredible physical strength and perseverance. Because of his strength he has the power to free us from ignorance and transform major life patterns that are no longer needed.

Best time to recite this mantra: When you want to awaken the courage and strength of your heart. To awaken unconditional faith and total surrender. To align your mind and actions with your heart's will and essence and invoke all of Hanuman's qualities and blessings into your life.

How to use this mantra:

This mantra has a count of 108 repetitions to support mantra meditation and a solar yoga practice. A bell rings at the beginning of the last 3 repetitions, announcing the end of the cycle of 108.

MANTRA de HANUMAN

Om Shri Hanumate Namaha

Hanuman est reconnu pour sa bravoure et son humilité. Il est la source du courage et de la confiance du coeur. Sa force et son pouvoir proviennent de l'amour et de la dévotion. Il a des pouvoirs surnaturels et rien n'est impossible pour lui. Sa force, sa persévérance et sa dévotion sont sans limite. Grâce à sa force, il nous permet d'être libéré de l'ignorance et d'anciens comportements qui nous limitent.

Hanuman représente la dévotion pure, l'absence d'ego. Il nous envoie ses messages pour guider les actions concrètes de notre vie et ainsi être alignés avec les forces de bonté, de foi inconditionnelle et de confiance.

Temps propice pour réciter ce mantra: Lorsque nous voulons faire grandir le courage et la force dans notre coeur.

Comment utiliser ce mantra: Ce mantra a un compte de 108 répétitions. Une cloche marque les trois derniers mantras, indiquant la fin du cycle de 108.



HRIDAYA AMRITAM

◆
ATMA HRIDAYA
HRIDAYA MAYI
HRIDAYA AMRITAM
AMRITAM ANANDAM
◆

*The wisdom of my heart is the wisdom of my soul.
May the magic of my heart be in action.
May I feel this nectar, this ray of light of eternal love.
With this sweetness, pure bliss and happiness in my heart,
may this nectar heal all the past experiences
and memories of my heart, allowing me to “be”
what I truly am in my essence, which is pure love.*

Best time to recite this mantra:

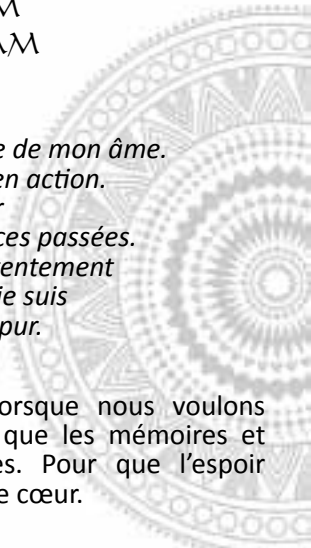
When you want to invoke the healing energies in your heart center, so all past experiences and memories can be transformed, so that hope and strength can flourish within your heart and awaken unconditional love.

HRIDAYA AMRITAM

◆
ATMA HRIDAYA
HRIDAYA MAYI
HRIDAYA AMRITAM
AMRITAM ANANDAM
◆

*La sagesse de mon cœur est la sagesse de mon âme.
Que la magie de mon cœur soit en action.
Que l'essence de l'amour
guérisse mes mémoires et expériences passées.
Que la joie, la béatitude et le contentement
me permettent d'être ce que je suis
dans mon essence, l'amour pur.*

Temps propice pour réciter ce mantra: Lorsque nous voulons appeler la guérison dans notre cœur, pour que les mémoires et expériences passées puissent être dissipées. Pour que l'espoir et la force fleurissent et grandissent dans notre cœur.





◆
OM HRIM
◆

Hrim - The essence of the heart's wisdom

Best time to recite this mantra:

To awaken the highest wisdom of your heart. To bring peace and healing within your heart center.

◆
HEART FIRE
◆

An instrumental track by Rogerio Jardim to support a solar yoga practice and awaken the strength of your heart fire.

◆
OM HRIM
◆


Hrim - L'essence de la sagesse du Cœur

Temps propice pour réciter ce mantra:

Lorsque l'on veut éveiller la sagesse de notre cœur. Pour amener en soi la paix, la guérison et la détente.

◆
HEART FIRE
◆

Une composition instrumentale de Rogerio Jardim pour supporter une pratique de yoga solaire et éveiller la force du feu du cœur.



◆
AHUM PREMA

◆
OM HRIM NAMAH SHIVAYA

◆
OM SHRI HANUMATE NAMAHA

◆
ATMA HRIDAYA
HRIDAYA MAYI
HRIDAYA AMRITAM
AMRITAM ANANDAM

◆
OM HRIM



ROGERIO JARDIM

Drummer/singer/composer

ROGERIO is a professional drummer/singer/composer, touring and recording for the past 25 years with various artists. His interests range from world music to jazz, and he is well known as the drummer for the Rock-electronic band Infected Mushroom.

He is busy performing every weekend of the year for big audiences all over the world.

During the week he is back home in Los Angeles and works at his own studio recording drums, singing, composing or producing other artists.

Midraj productionS - www.rogeriojardim.com

All instrumentals composed and performed by: ROGERIO JARDIM
Vocals: VÉRONIQUE DUMONT - ROGERIO JARDIM

Publishing Company: MIDRAJ MUSIC/SESAC

Valinor Publishings/Recordings - Canada



Photo: Rachael Cerrotti - www.rachaelcerrotti.com

ROGERIO JARDIM

Batteur /chanteur/ compositeur

Rogerio est batteur, chanteur et compositeur depuis 25 ans. Il accompagne des groupes en tournée et enregistre avec de nombreux artistes de genres très variés (musique du monde, jazz, etc.).

On le connaît également comme le batteur du groupe rock-électronique Infected Mushroom.

Il donne des spectacles régulièrement devant de grands auditoriums partout dans le monde.

La semaine il revient chez lui à Los Angeles et travaille dans son propre studio où il enregistre ses compositions instrumentales et vocales, et produit d'autres artistes.

VÉRONIQUE DUMONT - ROGERIO JARDIM

ANAHATA MANTRAS

Composed for mantra practice, meditation and vinyasa flow yoga, from rhythmic percussions and earthly rhythms to meditative groove.

- 1. Ahum Prema - 11'40**
Awakening the power of your heart's essence.
- 2. Om Hrim Namah Shivaya - 7'42**
Invoking the transformative power of the heart fire.
- 3. Hanuman Mantra - 14'40**
Awakening courage and strength through love and devotion.
- 4. Hridaya Amritam - 14'50**
Healing the heart center.
- 5. Om Hrim - 14'52**
Awakening the heart's wisdom.
- 6. Heart Fire - 7'55**
An instrumental track to support a solar yoga practice.

Complete information booklet enclosed.

Valinor Publishings/Recordings
www.idp.qc.ca

Des compositions rythmées dynamiques ou méditatives pour accompagner les mantras, la méditation et la pratique du yoga.

- 1. Ahum Prema - 11'40**
Pour éveiller le contact avec notre essence.
- 2. Om Hrim Namah Shivaya - 7'42**
Pour invoquer le pouvoir de transformation du feu du coeur.
- 3. Mantra de Hanuman - 14'40**
Pour éveiller le courage et la force.
- 4. Hridaya Amritam - 14'50**
Pour amener la guérison et la confiance dans le centre du coeur.
- 5. Om Hrim - 14'52**
Pour éveiller la sagesse du coeur.
- 6. Heart Fire - 7'55**
Musique pour accompagner une pratique de yoga solaire.

Livret d'information inclus.

