

1. Surya Hotra  
*Calling in the sun's vital healing energies to support a sunrise meditation and yoga practice.*

2. The Gayatri Mantra  
*To awaken the wisdom and transformative power of your inner essence.*

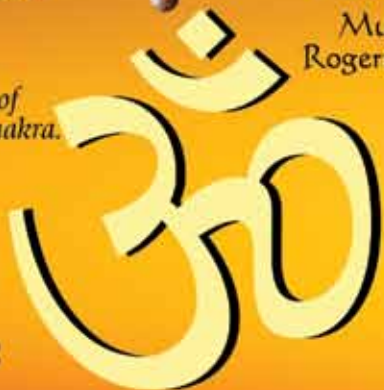
3. Om Hram  
*To awaken the energy of manipura, the third chakra.*

4. Mars Mantra  
*To ignite your courage and the strength of your inner fire.*

5. Ram Ramaya  
*To awaken the healing energies of the solar current.*

6. Agni Hotra  
*Calling in the fire's vital healing energies to support a sunset meditation and yoga practice.*

7. The Light  
*An instrumental track to support a solar yoga practice.*



## AGNI MANTRAS

VÉRONIQUE  
DUMONT

Music by  
Rogerio Jardim

## AGNI 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 yourself, 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. Puissent ces enregistrements 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 her mother, 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](http://www.idp.qc.ca) - [info@idp.qc.ca](mailto:info@idp.qc.ca)**

Facebook: [veronique.dumont.yoga](https://www.facebook.com/veronique.dumont.yoga)

Digital download of this cd is available at: [www.cdbaby.com](http://www.cdbaby.com)

## 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 de sa mère, Annie Marquier, vingt années d'expérience professionnelle (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 Prana Flow/Vinyasa Énergétique®.

**Pour plus d'information sur les cours, formations et autres produits créés par Véronique Dumont:**

**[www.idp.qc.ca](http://www.idp.qc.ca) - [info@idp.qc.ca](mailto:info@idp.qc.ca)**

Facebook: [veronique.dumont.yoga](https://www.facebook.com/veronique.dumont.yoga)



Photo: Martin Belleau - [www.imersa.ca](http://www.imersa.ca)



# SURYA HOTRA

Om suryaye swaha  
suryaye idam na mama  
prajapataye swaha  
prajapataye idam na mama

## **Best time to chant or listen to the Surya Hotra mantra:**

At sunrise, to energize your morning meditation or yoga practice.

**How to use this mantra:** This track is written so that if you keep singing the mantra continuously including during the music in between the recorded mantras, you will chant it 18 times.



## **Temps propice pour réciter ou écouter ce mantra:**

Au lever du soleil ou pour énergiser votre méditation ou votre pratique de yoga matinale.

**Comment utiliser ce mantra:** Ce mantra est écrit de façon à ce que, si nous le chantons de façon répétitive (incluant entre les mantras enregistrés), nous le récitons 18 fois.

# HOTRAS MANTRAS

**Les mantras hotras du soleil et du feu** amènent un flot de prana (énergie de vie) dans notre corps physique et énergétique. Ils éveillent notre capacité d'auto-guérison, aident à la guérison de notre mère la Terre et de tous les êtres vivants.

Ces mantras éveillent un sens de contentement et de compassion, l'ouverture à l'amour inconditionnel sans jugement ni limitation. Ils apportent la capacité d'agir et de réagir avec amour.

**Temps propice pour réciter ou écouter ces mantras:** Pour invoquer les énergies de guérison du soleil et du feu aux niveaux physique et énergétique. Pour éveiller la compassion et la gratitude.



**The sun and fire hotra mantras** draw in a flow of prana (life force) in both your physical body and psychic constitution. They awaken your self-healing abilities and bring healing energies to mother Earth and all living beings.

These mantras nurture gratitude and compassion of the heart fire. They awaken unconditional love without judgment or limitation, the ability to act and react with love.

**Best time to chant or listen to the hotra mantras:** To bring in the healing energies of the sun and fire into your physical and energy body. To awaken the compassion and gratitude of your heart fire.

# GAYATRI MANTRA

Om bhur bhuva swaha  
tat savitur varenyam  
bhargo devasya dheemahi  
dhiyo yo nah prachodahyaat

This mantra may be translated in many ways. One meaning can be as follows: In your inner life, the Sun is the heart fire, the Light-giver, your soul - Atma. By chanting the Gayatri you ignite your inner essence which emanates from your heart and circulates throughout the universe, radiating peace and divine wisdom to all. You invoke that pure consciousness to open your heart and mind to new possibilities and a new reality. It is the awakening of the personality or egoself towards your essence so all your thoughts, actions and words are aligned with your heart fire and deeper universal consciousness.

## **Best time to chant or listen to the Gayatri Mantra:**

To invoke universal consciousness to support all your efforts and actions, to illuminate your mind and heart with true wisdom. When you seek answers, guidance, major transformation and healing so that your life may be guided by true consciousness and your deeper essence.

**How to use this mantra:** This track is written so that if you keep singing the mantra continuously including during the music in between the recorded mantras, you will chant it 18 times.

# MANTRA GAYATRI

Om bhur bhuva swaha  
tat savitur varenyam  
bhargo devasya dheemahi  
dhiyo yo nah prachodahyaat

Ce mantra est traduit de diverses façons. Il peut être interprété entre autres comme suit: Dans notre vie, le soleil est le feu du cœur, celui qui donne la lumière, notre âme - Atma. Le mantra Gayatri émane du cœur et rayonne dans tout l'univers, invoquant la paix et la sagesse divine pour tous. Il éveille la grande sagesse en nous, ouvre le cœur et l'intellect, et nous permet de nous ouvrir à de nouvelles possibilités. Le Gayatri est considéré comme l'éveil de l'ego ou de la personnalité vers l'âme et, de par cette ouverture, comme l'union avec la conscience universelle.

## **Temps propice pour réciter ou écouter le Mantra Gayatri:**

En récitant le mantra Gayatri, nous invoquons la grande conscience afin de nous soutenir dans nos efforts, illuminer tous nos corps avec la véritable connaissance afin que notre personnalité soit dirigée par notre essence. Il apporte les réponses, la guidance, la transformation et la guérison profonde dans notre vie. Il permet que notre vie soit dirigée par notre lumière intérieure.

**Comment utiliser ce mantra:** Ce mantra est écrit de façon à ce que, si nous le chantons de façon répétitive (incluant entre les mantras enregistrés), nous le récitons 18 fois.

# MANGALA - MARS MANTRA

Om kram kreem kraum sah  
bhaumaye namaha

Mangala is the sanskrit name of the planet Mars. Mars is the planet of strength, courage and passion. It sustains your inner fire. It supports persistence, strength, courage, certainty, willpower, independence, honor, and energizes your inner warrior to face all inner and outer battles. It gives drive, determination and a strong sense of purpose. Mars also protects and looks over your inner Dharma, your sacred path and purpose in life.

**Best time to chant or listen to this mantra:** When you need to awaken, nurture and sustain your inner fire, strength, courage, patience, passion, bravery, determination, self-confidence, leadership and willpower to overcome all inner and outer obstacles. It can be recited on Tuesdays as it is Mars day, and at any other time when mangala's qualities and protection are needed.

**How to use this mantra:** This track will support a solar yoga practice. It is divided into two musical sections of 18 counts each. It is also written so that if you keep singing the mantra continuously following the music in between the recorded voices during the first section, you will chant it 18 times.

# MANGALA - MARS MANTRA

Om kram kreem kraum sah  
bhaumaye namaha

Mangala est le nom en sanskrit de la planète mars. Mars est la planète de la force, du courage et de la passion. Il nourrit notre feu intérieur. Il apporte la persévérance, la volonté, l'indépendance et la force à notre guerrier intérieur pour faire face à tous les défis intérieurs ou extérieurs. Il donne également un profond sens de détermination et de direction. Mars protège et nourrit notre Dharma, le chemin sacré et but de notre vie.

## **Temps propice pour réciter ce mantra:**

Lorsque nous voulons éveiller et maintenir notre feu intérieur, la force, le courage, la patience, la bravoure, la passion, le leadership et la volonté de vaincre tous les obstacles et limites intérieurs ou extérieurs. Il peut être récité ou écouté le mardi, la journée de mars, ainsi qu'à tout moment où nous voulons invoquer les qualités et la protection de mangala.

## **Comment utiliser ce mantra:**

Ce morceau apportera énergie à une pratique de yoga solaire. Il est divisé en deux parties musicales, marquant chacune un compte de 18. Ce mantra est écrit de façon à ce que, si nous le chantons de façon répétitive (incluant entre les mantras enregistrés), nous le récitons 18 fois.

# OM HRAM

The bija mantra (seed sound) “Hram” is the sound of the third chakra, manipura, the energy center of fire, manifestation, courage and strength. It is also the bija of Agni, the fire element.

## **Best time to chant or listen to this mantra:**

To awaken the fire energy of the third chakra. To anchor courage, strength and the confident manifestation of your inner light in all of your actions.

## **How to use this mantra:**

This track will support a solar yoga practice. It is also written so that if you keep singing the bija mantra continuously following the music in between the recorded voices, you will chant it 54 times. It is divided into three musical sections, marking every 18 count.

Le bija mantra (son racine) “Hram” est le son du troisième chakra, manipura, le centre d'énergie de feu, de manifestation, de courage et de force. C'est aussi le son racine d'Agni, le feu.

**Temps propice pour réciter ou écouter ce mantra:** Pour éveiller les énergies du feu du troisième chakra et manifester dans chacune de nos actions les qualités de courage, de force et de transformation.

**Comment utiliser ce mantra:** Ce morceau apportera énergie à une pratique de yoga solaire. Ce mantra est écrit de façon à ce que, si nous le chantons de façon répétitive (incluant entre les mantras enregistrés), nous le récitons 54 fois. Il est divisé en trois sections musicales de 18 répétitions chacune.

# AGNI HOTRA

Om agniye swaha  
agniye idam na mama  
prajapataye swaha  
prajapataye idam na mama

## **Best time to chant or listen to the agni hotra:**

At sunset, to nurture your end of the day meditation or yoga practice.

**How to use this mantra:** This track is written so that if you keep singing the mantra continuously including during the music in between the recorded mantras, you will chant it 18 times.

## **Temps propice pour réciter ou écouter ce mantra:**

Au coucher du soleil ou pour nourrir votre méditation ou votre pratique de yoga de fin de journée.

**Comment utiliser ce mantra:** Ce mantra est écrit de façon à ce que, si nous le chantons de façon répétitive (incluant entre les mantras enregistrés), nous le récitons 18 fois.



◆  
OM RAM  
RAMAYA SWAHA  
◆

This mantra awakens the self-healing power of the physical body and heals at all levels: physical, emotional and mental. With the bija sound «ram», it awakens the power of transformation of manipura, the third chakra, as well as the confidence and conviction that healing and fulfilment are possible at all levels in your life.

**Best time to chant or listen to this mantra:**

To awaken the healing energies of the solar current within your physical body, to invoke the powerful healing energies of your heart fire. To anchor strength and an unshakable confidence on your life path.

**How to use this mantra:**

This mantra has a count of 54 repetitions. The track is divided into three musical sections of 18 counts each.

◆  
OM RAM  
RAMAYA SWAHA  
◆

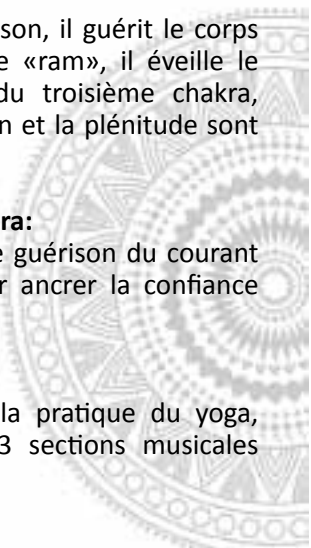
Ce mantra éveille notre puissance d'auto-guérison, il guérit le corps physique et émotionnel. De par le son racine «ram», il éveille le pouvoir de transformation et de guérison du troisième chakra, manipura, ainsi que la certitude que la guérison et la plénitude sont possibles à tous les niveaux dans notre vie.

**Temps propice pour écouter ou réciter ce mantra:**

Lorsque nous voulons invoquer les énergies de guérison du courant solaire dans notre coeur et notre corps. Pour ancrer la confiance et la certitude inébranlable sur notre chemin.

**Comment utiliser ce mantra:**

Ce mantra est conçu pour la méditation et la pratique du yoga, il compte 54 répétitions. Il est divisé en 3 sections musicales marquant les comptes de 18 répétitions.





◆  
Om suryaye swaha  
suryaye idam na mama  
prajapataye swaha  
prajapataye idam na mama

◆  
Om bhur bhuvā swaha  
tat savitur varenyam  
bhargo devasya dheemahi  
dhiyo yo nah prachodahyaat

◆  
Om hram  
◆

◆  
Om kram krim kraum sah  
bhaumaye namaha

◆  
Om ram ramaya swaha

◆  
Om agniye swaha  
agniye idam na mama  
prajapataye swaha  
prajapataye idam na mama

## **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](http://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

Cover image: © [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com) - file #8842240



*Photo: Rachael Cerrotti - [www.rachaelcerrotti.com](http://www.rachaelcerrotti.com)*

## **ROGERIO JARDIM**

**Batteur /chanteur/ compositeur**

Rogerio est un musicien accompli, 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 auditorios 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

## AGNI MANTRAS

*Composed for mantra practice, meditation and yoga, from rhythmic percussions and earthy rhythms to meditative groove.*

- 1. Surya Hotra - 10'48**  
*To draw in the sun's vital healing energies.*
- 2. Gayatri Mantra - 11'11**  
*To awaken the wisdom and transformative power of your inner essence.*
- 3. Om Hram - 12'00**  
*To awaken the energy of the third chakra.*
- 4. Mars Mantra - 7'50**  
*To ignite your courage and the strength of your inner fire.*
- 5. Ram Ramaya Mantra - 9'40**  
*To awaken the healing energies of the solar current.*
- 6. Agni Hotra - 10'48**  
*To draw in the fire's vital healing energies.*
- 7. The Light - 12'42**  
*An instrumental track to support a solar yoga practice.*

*Complete information booklet enclosed.*

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

- 1. Surya Hotra - 10'48**  
*Pour invoquer les énergies vitales du soleil.*
- 2. Gayatri Mantra - 11'11**  
*Pour éveiller la sagesse et la puissance de transformation de notre essence.*
- 3. Om Hram - 12'00**  
*Pour éveiller l'énergie du troisième chakra.*
- 4. Mars Mantra - 7'50**  
*Pour manifester le courage et la force de notre feu intérieur.*
- 5. Ram Ramaya Mantra - 9'40**  
*Pour éveiller les énergies de guérison solaires.*
- 6. Agni Hotra - 10'48**  
*Pour invoquer les énergies de guérison du feu.*
- 7. The Light - 12'42**

*Livret d'information inclus.*

Valinor Recordings  
[www.idp.qc.ca](http://www.idp.qc.ca)



Made in Canada