

SURYA - CHANDRA MANTRAS

*For a solar yoga practice
and Surya namaskar, the sun
salutation, offering a steady
rhythmic pace.*

1. Solar Bija Mantras - 7'50
2. Surya Mantra - 7'53
3. Surya Namaskar
Mantras - 12'25

*For a lunar yoga
practice, meditation
and the yoga practice
of Chandra namaskar,
the moon salutation. It offers
a calm and steady pace.*

4. Chandra Mantra - 15'40
5. Shanti Mantra - 8'00
6. Soma Mantra - 26'28

VÉRONIQUE
DUMONT

ROGERIO JARDIM

SURYA - CHANDRA MANTRAS

VÉRONIQUE DUMONT
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 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

facebook: veronique.dumont.yoga

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

SURYA - THE SUN

At the energy level:

The sun's energy awakens our courage and bravery. It brings intelligence, knowledge and clarity of thought. It strengthens our ability for self-healing as well as our vital and spiritual energies. The sun fosters self-respect. He gives the power of speech, determination and willpower, and always guides us towards success, personal accomplishment and the manifestation of our essence. The sun represents the soul, the essence within all things and all beings. In yoga, one of the aspects he represents is Shiva, the masculine energy, the universal consciousness.

At the physical level :

The sun's energy influences the heart and blood vessels, the eyes, the lungs, the spine and bones, the stomach, the thymus, the upper back and the head, and takes care of vitality as a whole in the physical body.

Best time to recite solar mantras:

At sunrise, mid-day and sunset and any other time when strength, courage and vitality are needed; to invoke healing at the energetic or physical levels of aspects influenced by the sun.

SURYA - LE SOLEIL

Au niveau énergétique :

L'énergie du soleil éveille et ancre le courage et la force. Elle amène l'intelligence, la connaissance et la clarté dans les pensées, augmente la capacité d'auto-guérison, l'énergie vitale et la force spirituelle. Le soleil apporte le respect de soi. Il donne le pouvoir de la parole et de la volonté. Il guide toujours vers le succès, l'accomplissement et la manifestation de notre essence. Le soleil représente l'âme, l'essence de toute chose et de tous les êtres. En yoga, il représente également Shiva, l'énergie masculine, ainsi que l'énergie de la conscience universelle.

Au niveau physique :

L'énergie du soleil influence le cœur et les vaisseaux sanguins, les yeux, les poumons, la colonne vertébrale et les os, l'estomac, le cerveau, le thymus, le haut du dos et la tête; il est à la source de la vitalité du corps dans son ensemble.

Temps propice pour réciter les mantras solaires:

Au lever du soleil, à midi et au coucher du soleil, ainsi qu'à tous les moments où nous avons besoin de courage, de confiance, de force et de vitalité, ou pour apporter guérison et équilibre dans les aspects énergétiques et physiques que le soleil influence.

CHANDRA - THE MOON

At the energy level:

The moon energy brings peace of mind. It strengthens intuition, provides the answers when we dream and heals our unconscious. The moon brings creativity and artistic inspiration as well as faith, hope, love, openness, letting go, devotion and joy. She fosters harmony in our friendships and takes care of our relationships. She reminds us of our connection with mother earth, particularly with water. She replenishes our energy at every level, brings us gratitude and fulfillment. In yoga, one of the aspects she represents is Para Shakti - the feminine power of creation within the universe.

At the physical level:

Among other things, the moon influences the digestive system, the lungs, the pancreas, the feminine reproductive organs, fertility, the parasympathetic nervous system and the immune system. She manages the hormonal system as a whole, the sleep cycle and the mental/emotional body, healing chronic fatigue and depression, therefore bringing inner harmony.

Best time to recite moon mantras: At the full moon, the new moon, and every time we need to regenerate our energy and bring peace within our thoughts; when we need healing at the energetic or physical levels of aspects influenced by the moon.

CHANDRA - LA LUNE

Au niveau énergétique :

L'énergie de la lune amène la paix et la maîtrise au niveau des pensées et des émotions. Elle amène l'intuition, les réponses venant des rêves et la guérison de l'inconscient. Elle donne la créativité, incluant la créativité artistique; elle apporte la foi, l'amour, l'ouverture, le lâcher-prise, la dévotion et la joie. Elle apporte l'harmonie en amitié et prend soin de nos relations. Elle facilite le contact avec la nature, particulièrement avec l'eau. Elle régénère et apporte plénitude et gratitude. Dans la tradition du yoga, elle représente entre autres Para Shakti - la création féminine dans l'univers.

Au niveau physique :

L'énergie de la lune influence entre autres le système digestif, les poumons, le pancréas, les organes reproducteurs féminins, la fertilité, le système nerveux parasympathique et le système immunitaire. Elle gère le système hormonal dans son ensemble, le cycle du sommeil et tout le système mental-émotionnel, guérissant entre autres la fatigue, la dépression, les changements d'humeur, apportant ainsi la paix et le calme intérieur.

Temps propice pour réciter les mantras lunaires: À la pleine lune et la nouvelle lune, et à tout moment où nous avons besoin de régénérer notre énergie. Pour apporter guérison, équilibre et harmonie dans les aspects énergétiques et physiques que la lune influence, particulièrement le calme au niveau des pensées et des émotions.

SURYA NAMASKAR MANTRAS

Om mitraya namah

Om ravaye namah

Om suryaya namah

Om bhanave namah

Om khagaya namah

Om pusne namah

Om hiranyagarbaha namah

Om maricaye namah

Om aditaya namah

Om savitre namah

Om arkaya namah

Om bhaskaraya namah

Surya Namaskar Mantras

How to use this track:

The Surya namaskar mantras are chanted 6 times to support a solar yoga practice as well as your practice of Surya namaskar, offering a rhythm of one posture and movement per mantra. They are sung in a cycle of 2 allowing for a short meditative pause before starting a new cycle with the right leg. These mantras will bring the vital energy of the sun to any yoga practice.

Mantras de Surya Namaskar

Comment utiliser cette piste:

La série de mantras qui accompagne les mouvements et asanas de la pratique de Surya namaskar propose un rythme d'une posture et mouvement par mantra. Ils sont chantés 6 fois en cycle de 2, offrant une courte pause méditative avant de reprendre le prochain cycle avec la jambe droite. Ces mantras peuvent également énergiser toute pratique de yoga quelle qu'elle soit, apportant l'énergie vitale du soleil dans chaque mouvement.



SURYA

HRAM - HRIM - HROOM - HRAIM - HRAUM
- HRA-HA



OM HRAM HRIM HRAUM SAH
SURYAYE NAMAHA



CHANDRA - SOMA

OM SOMAYE NAMAHA

OM SHRAM SHRIM SHRAUM
SAH CHANDRAYE NAMAHA



OM SOMAYE NAMAHA

SHANTI MANTRA



Om lokah samastha sukino bhavanthu
lokah samastha sukino bhavanthu
lokah samastha sukino bhavanthu
Om Shanti Shanti Shanti



*May all beings everywhere be happy and free.
May the thoughts, the words and the actions of my own life
contribute in some way to the happiness and freedom for all.*

Best time to recite this mantra:

When you want to invoke peace, relaxation, calmness and healing in your heart, body and mind. To align the actions in your life with your essence.

SHANTI MANTRA



Om lokah samastha sukino bhavanthu
lokah samastha sukino bhavanthu
lokah samastha sukino bhavanthu
Om Shanti Shanti Shanti



*Que tous les êtres soient heureux et libres.
Que mes pensées, mes actions et mes paroles dans ma propre vie
contribuent à la liberté et le bonheur de tous.*

Temps propice pour réciter ce mantra:

Lorsque nous voulons appeler la paix, la détente, le calme et la guérison dans notre cœur, notre corps et nos pensées. Pour aligner les actions dans notre vie avec notre essence.

*For the practice of Surya namaskar - the sun salutation -
and a solar yoga practice*

SOLAR BIJA MANTRAS - Solar “root” sound mantras

This track has been written in two cycles of 18 repetitions for the yoga practice of Surya namaskar. It will energize your morning practice and give you a steady pace of one posture per bija mantra.

SURYA MANTRA - Sun mantra

This track has been written in two cycles of 18 repetitions for a solar yoga practice and Surya namaskar. It will energize your morning practice and give you a steady pace of one to two words of the mantra per posture, suggesting two repetitions of the mantra per side.

SURYA NAMASKAR MANTRAS

This track will lead you one mantra per posture to support your practice of Surya namaskar or energize any solar yoga practice.

*For the practice of Chandra namaskar - the moon salutation -
and a lunar yoga practice*

CHANDRA MANTRA - Moon mantra

This track has been written for mantra practice, for meditation and the yoga practice of Chandra namaskar, the moon salutation. It offers a calm and steady pace of one full mantra per posture.

SHANTI MANTRA - To invoke peace within the mind and heart.

SOMA MANTRA - Moon mantra - 108 repetitions

For mantra practice, for meditation and relaxation.

** Write us at info@idp.qc.ca to receive the yoga practices suggested with this CD.*

*Pour accompagner Surya namaskar - la salutation au soleil -
et une pratique de yoga solaire*

BIJA MANTRAS SOLAIRES - Les sons “racine” solaires

Cet enregistrement est composé de deux cycles de 18 répétitions pour accompagner une pratique de yoga solaire ou de Surya namaskar – la salutation au soleil – avec mantras. Il énergisera votre pratique matinale en offrant le rythme régulier d’un bija mantra par posture.

SURYA MANTRA - Mantra du soleil

Cet enregistrement est composé de deux cycles de 18 répétitions pour accompagner de façon dynamique la pratique de yoga solaire ou de Surya namaskar – la salutation au soleil.

MANTRAS de SURYA NAMASKAR

Cet enregistrement est composé de six cycles complets de la série de mantra pour donner le rythme d’un mantra par posture.

*Pour accompagner Chandra namaskar - la salutation à la lune -
et une pratique de yoga lunaire*

CHANDRA MANTRA - Mantra de la lune

Pour la méditation et la pratique de yoga lunaire et de Chandra namaskar, la salutation à la lune, proposant un rythme calme et régulier d’un mantra complet par posture.

SHANTI MANTRA

Pour la méditation, la détente et la guérison.

SOMA MANTRA - Mantra de la lune - cycle de 108 répétitions

Pour la pratique des mantras, la méditation et la relaxation.

** Vous pouvez nous écrire à info@idp.qc.ca pour recevoir le document de pratique de yoga suggérée avec ce disque.*

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

cover image: © www.istockphoto.com - file #20428238



Photo: Rachael Cerrotti - 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 auditoires 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

SURYA - CHANDRA MANTRAS

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

For a solar yoga practice and Surya namaskar, the sun salutation, offering a steady rhythmic pace.

1. Solar Bija Mantras - 7'50
2. Surya Mantra - 7'53
3. Surya Namaskar Mantras - 12'25

For a lunar yoga practice, meditation and the yoga practice of Chandra namaskar, the moon salutation. It offers a calm and steady pace.

4. Chandra Mantra - 15'40
5. Shanti Mantra - 8'00
6. Soma Mantra - 26'28

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.

Pour une pratique de yoga solaire et de Surya namaskar, la salutation au soleil, avec un rythme énergisant.

1. Bija Mantras solaires - 7'50
2. Mantra Surya - 7'53
3. Mantras Surya Namaskar - 12'25

Pour la méditation, pour une pratique de yoga lunaire et de Chandra namaskar, la salutation à la lune, avec un rythme calme et soutenant.

4. Mantra Chandra - 15'40
5. Mantra Shanti - 8'00
6. Mantra Soma - 26'28

Livret d'information inclus.

