



Yoga Nidra

***Récupérer de votre semaine, bien aborder le week-end
et retrouver toute l'énergie pour les jours suivants.***



Le Yoga Nidra est une pratique très ancienne qui a inspiré la plupart des techniques de relaxation contemporaines.

Il a été créé par Swami Satyananda diplômé de neurophysiologie et de philosophie.

Dans le Yoga Nidra, le corps est invité à se relâcher profondément tandis que la conscience reste, elle, éveillée, présente.

Le Yoga Nidra est un "sommeil-roi" qui permet de mieux assurer sa vigilance le jour, et de mieux dormir la nuit. Il a de grandes incidences autant sur l'apprentissage que sur le ressourcement de l'être.



Déroulement de la séance : Quelques postures de Hatha Yoga sont proposées en début de séance afin de délester le corps des tensions les plus superficielles et de l'installer dans la position la plus **juste** et la plus **bénéfique** pour ensuite aborder le Yoga Nidra. Ces postures ne nécessitent pas un niveau particulier de pratique en Hatha Yoga et sont accessibles à tous.

Toute séance comporte trois étapes : un premier stade de détente, suivi par une rotation de la conscience à travers le corps et, pour finir, une série de visualisations symboliques, qui ont **un effet d'ouverture et d'apaisement**.

Intervenant : Chantal
Certificat d'Etudes Pratiques de Yoga Nidra validé par Micheline Flak et Jean-Yves Dumontier - Centre Culturel de Yoga SATYANANDASHRAM

Dates et heure : le vendredi de 19 h 15 à 20 h 15

| | |
|--------------------------|------------------------|
| vendredi 5 octobre 2018 | vendredi 15 mars 2019 |
| vendredi 9 novembre 2018 | vendredi 12 avril 2019 |
| vendredi 7 décembre 2018 | vendredi 10 mai 2019 |
| vendredi 11 janvier 2019 | vendredi 7 juin 2019 |
| vendredi 8 février 2019 | vendredi 28 juin 2019 |

Tarifs : 1 Atelier Yoga Nidra : 25 €
5 Ateliers : 115 €
10 Ateliers : 200 €

Lieu : 2 rue Pau Casals – 92100 Boulogne
(au niveau du 32/34 avenue Jean-Baptiste Clément après la grille à droite au rez-de-chaussée).

Divers : Tapis, coussin et couverture fournis.
Venez quelques minutes plus tôt pour pouvoir vous installer tranquillement.

Inscription : A nous retourner 8 jours avant la date souhaitée
Nombre de places limité. Nous vous conseillons d'effectuer une pré-réservation par e-mail : contact@yogame.fr ou par SMS au **06 83 75 21 54**

Pour tout complément d'information, vous pouvez nous joindre
par tél : **06 83 75 21 54** ou par mail : contact@yogame.fr - www.yogame.fr

FICHE D'INSCRIPTION

Ateliers "Yoga Nidra"

Le vendredi de 19 h 15 à 20 h 15

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> vendredi 5 octobre 2018 | <input type="checkbox"/> vendredi 15 mars 2019 |
| <input type="checkbox"/> vendredi 9 novembre 2018 | <input type="checkbox"/> vendredi 12 avril 2019 |
| <input type="checkbox"/> vendredi 7 décembre 2018 | <input type="checkbox"/> vendredi 10 mai 2019 |
| <input type="checkbox"/> vendredi 11 janvier 2019 | <input type="checkbox"/> vendredi 7 juin 2019 |
| <input type="checkbox"/> vendredi 8 février 2019 | <input type="checkbox"/> vendredi 28 juin 2019 |

Cocher la ou les séance(s) choisie(s)

MME MR PRENOM.....

NOM

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE.....

TEL Domicile :

TEL Portable :

Date de naissance : / / 19

Adresse e-mail :

Profession :

Pratiquez-vous déjà, si oui depuis combien de temps :

Remarques :

Formule choisie : 1 Atelier Yoga Nidra : 25 €

5 Ateliers : 115 €

10 Ateliers : 200 €

Pour ces 2 formules, règlement possible en 2 ou 3 fois
Merci de cocher la formule souhaitée. Ensemble des chèques à établir à l'inscription à l'ordre de YOGAme

Le : / / 2018

Signature :

Annulation : Nous nous réservons la possibilité d'annuler un atelier si le nombre de participants est insuffisant. Dans ce cas la séance sera reportée à une date ultérieure. Aucun remboursement en cas d'annulation de votre part à moins de 48 h de l'atelier.