



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.



