



Ateliers ELORENDA 2020 - 2021 animés par Chantal

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31/08/20	01/09/20	02/09/20	03/09/20	04/09/20	05/09/20	06/09/20
07/09/20	08/09/20	09/09/20	10/09/20	11/09/20	12/09/20	13/09/20
14/09/20	15/09/20	16/09/20	17/09/20	18/09/20	19/09/20	20/09/20
21/09/20	22/09/20	23/09/20	24/09/20	25/09/20	26/09/20	27/09/20
28/09/20	29/09/20	30/09/20	01/10/20	02/10/20	03/10/20	04/10/20
05/10/20	06/10/20	07/10/20	08/10/20	09/10/20	10/10/20	11/10/20
12/10/20	13/10/20	14/10/20	15/10/20	16/10/20	17/10/20	18/10/20
19/10/20	20/10/20	21/10/20	22/10/20	23/10/20	24/10/20	25/10/20
26/10/20	27/10/20	28/10/20	29/10/20	30/10/20	31/10/20	01/11/20
02/11/20	03/11/20	04/11/20	05/11/20	06/11/20	07/11/20	08/11/20
09/11/20	10/11/20	11/11/20	12/11/20	13/11/20	14/11/20	15/11/20
16/11/20	17/11/20	18/11/20	19/11/20	20/11/20	21/11/20	22/11/20
23/11/20	24/11/20	25/11/20	26/11/20	27/11/20	28/11/20	29/11/20
30/11/20	01/12/20	02/12/20	03/12/20	04/12/20	05/12/20	06/12/20
07/12/20	08/12/20	09/12/20	10/12/20	11/12/20	12/12/20	13/12/20
14/12/20	15/12/20	16/12/20	17/12/20	18/12/20	19/12/20	20/12/20
21/12/20	22/12/20	23/12/20	24/12/20	25/12/20	26/12/20	27/12/20
28/12/20	29/12/20	30/12/20	31/12/20	01/01/21	02/01/21	03/01/21
04/01/21	05/01/21	06/01/21	07/01/21	08/01/21	09/01/21	10/01/21
11/01/21	12/01/21	13/01/21	14/01/21	15/01/21	16/01/21	17/01/21
18/01/21	19/01/21	20/01/21	21/01/21	22/01/21	23/01/21	24/01/21
25/01/21	26/01/21	27/01/21	28/01/21	29/01/21	30/01/21	31/01/21
01/02/21	02/02/21	03/02/21	04/02/21	05/02/21	06/02/21	07/02/21
08/02/21	09/02/21	10/02/21	11/02/21	12/02/21	13/02/21	14/02/21
15/02/21	16/02/21	17/02/21	18/02/21	19/02/21	20/02/21	21/02/21
22/02/21	23/02/21	24/02/21	25/02/21	26/02/21	27/02/21	28/02/21
01/03/21	02/03/21	03/03/21	04/03/21	05/03/21	06/03/21	07/03/21
08/03/21	09/03/21	10/03/21	11/03/21	12/03/21	13/03/21	14/03/21
15/03/21	16/03/21	17/03/21	18/03/21	19/03/21	20/03/21	21/03/21
22/03/21	23/03/21	24/03/21	25/03/21	26/03/21	27/03/21	28/03/21
29/03/21	30/03/21	31/03/21	01/04/21	02/04/21	03/04/21	04/04/21
05/04/21	06/04/21	07/04/21	08/04/21	09/04/21	10/04/21	11/04/21
12/04/21	13/04/21	14/04/21	15/04/21	16/04/21	17/04/21	18/04/21
19/04/21	20/04/21	21/04/21	22/04/21	23/04/21	24/04/21	25/04/21
26/04/21	27/04/21	28/04/21	29/04/21	30/04/21	01/05/21	02/05/21
03/05/21	04/05/21	05/05/21	06/05/21	07/05/21	08/05/21	09/05/21
10/05/21	11/05/21	12/05/21	13/05/21	14/05/21	15/05/21	16/05/21
17/05/21	18/05/21	19/05/21	20/05/21	21/05/21	22/05/21	23/05/21
24/05/21	25/05/21	26/05/21	27/05/21	28/05/21	29/05/21	30/05/21
31/05/21	01/06/21	02/06/21	03/06/21	04/06/21	05/06/21	06/06/21
07/06/21	08/06/21	09/06/21	10/06/21	11/06/21	12/06/21	13/06/21
14/06/21	15/06/21	16/06/21	17/06/21	18/06/21	19/06/21	20/06/21
21/06/21	22/06/21	23/06/21	24/06/21	25/06/21	26/06/21	27/06/21
28/06/21	29/06/21	30/06/21	01/07/21	02/07/21	03/07/21	04/07/21

30 journées planifiées
(susceptible d'évolution)

28 journées planifiées
(susceptible d'évolution)

12 séances planifiées
(susceptible d'évolution)

En rose, Vacances ou Jour Férié

Adultes-Chantal

Enfants-Chantal

Yoga Nidra

ELORENDA – SIRET : 844 344 648 00010

Chantal Dockès – 0682006348 / contact@elorenda.fr



Yoga Nidra



Un temps de « Sommeil Yogique » pour récupérer, se régénérer et s'apaiser sur tous les plans : physique, énergétique, émotionnel et mental ...

Un temps pendant lequel s'autoriser à être complètement soi-même et en soi-même, reprendre contact avec notre programme originel « Vie-Heureuse » et notre « Être-Souche » parfait tel qu'il est, libre de notre quotidien.

Une expérience de sommeil conscient, pour cheminer – chacun à son rythme et chacun sur son chemin – vers une nouvelle compréhension de notre Nature Véritable , renouer avec l'Unité, l'Amour, l'Énergie Vitale et le Vaste en Soi.

Yoga Nidra pour ramener à la Joie d'Être au quotidien.

***« Yoga Nidra est le grand catalyseur de l'évolution »
Swami Satyananda Saraswati***

ELORENDA – SIRET : 844 344 648 00010

Chantal Dockès – 0682006348 / contact@elorenda.fr



Déroulement de la séance :

Quelques exercices préparatoires, très simples et accessibles à tous, sont proposés en début de séance pour favoriser la détente.

Le protocole de Yoga Nidra est rodé, et même s'il en existe plusieurs déclinaisons, la trame issue de la tradition est toujours présente et le principe repose sur le Laisser-Faire et la position de Témoin...

Ce protocole prévoit plusieurs étapes : détente - rotation de la conscience à travers le corps - travail sur le souffle - évocation et visualisations d'images ou histoires, personnelles ou symboliques, menant à la concentration et la méditation - abandon au Silence et à l'Unité - un temps de retour.

Intervenant : Chantal

Certificat d'Etudes Pratiques de Yoga Nidra validé par Micheline Flak - Centre Culturel de Yoga SATYANANDASHRAM

Dates et heure (susceptibles d'ajustements) : le vendredi de 19 h 15 à 20 h 15

18/09/2020	08/01/2021	09/04/2021
09/10/2020	05/02/2021	07/05/2021
06/11/2020	05/03/2021	28/05/2021
04/12/2020	26/03/2021	11/06/2021

Tarif :	1 Atelier :	25 €
	5 Ateliers :	115 €
	10 Ateliers :	200 €
	au-delà, 20€ l'atelier supplémentaire	

Lieu : 2 rue Pau Casals - 92100 Boulogne
(au niveau du 32/34 avenue J.B. Clément après la grille à droite au RDC).

Divers : Tapis, coussins et couverts : voir consignes COVID sur feuille jointe
Venez quelques minutes plus tôt pour pouvoir vous installer tranquillement.

Inscription : Le nombre de places étant limité, prière d'effectuer une pré-réservation par e-mail : contact@eloranda.fr ou par SMS au **06 82 00 63 48**



PARTIE À ENVOYER

FICHE D'INSCRIPTION

Ateliers "Yoga Nidra"

Le vendredi de 19 h 15 à 20 h 15

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 18/09/2020 | <input type="checkbox"/> 08/01/2021 | <input type="checkbox"/> 09/04/2021 |
| <input type="checkbox"/> 09/10/2020 | <input type="checkbox"/> 05/02/2021 | <input type="checkbox"/> 07/05/2021 |
| <input type="checkbox"/> 06/11/2020 | <input type="checkbox"/> 05/03/2021 | <input type="checkbox"/> 28/05/2021 |
| <input type="checkbox"/> 04/12/2020 | <input type="checkbox"/> 26/03/2021 | <input type="checkbox"/> 11/06/2021 |

Cocher la ou les séance(s) choisie(s)

MME MR PRENOM.....

NOM

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE.....

TEL Portable ou Domicile :

Date de naissance : / /

Adresse e-mail :

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 – Le coût ne doit pas être un obstacle à la pratique - N'hésitez pas à nous contacter .

ELORENDA – SIRET : 844 344 648 00010

Chantal Dockès – 0682006348 / contact@elorenda.fr