



YOGA NIDRÂ 2023-2024

1 jeudi par mois de 19h à 20h à Bailly les :

12/10, 16/11, 14/12, 11/01, 8/02,
7/03, 4/04, 16/05, 13/06

A l'unité : 18 €, 5 séances : 80 €, 9 séances : 125 €
9 personnes max.

Qu'est-ce que le YOGA NIDRÂ ?

YOGA NIDRÂ se traduit par : YOGA DU SOMMEIL EVEILLÉ

Le corps progressivement se relaxe, récupère, tandis que le mental se stabilise, s'apaise, se déconnecte des préoccupations.

Le YOGA NIDRÂ nous ressource en profondeur.