



YOGA NIDRÂ

2024-2025

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

10/10, 14/11, 12/12, 16/01, 13/02,
13/03, 10/04, 22/05, 19/06

A l'unité : 20 €
5 séances : 85 €
9 séances : 130 €

9 personnes max.

Contact & Inscriptions :
06 87 94 54 66
yoga.sophro.bn@gmail.com
www.yoga-sophrologie.fr



Qu'est-ce que le YOGA NIDRÂ ?

NIDRÂ signifie en sanscrit **SOMMEIL**.

YOGA NIDRÂ se traduit par **YOGA DU SOMMEIL EVEILLÉ**

En Yoga Nidra, 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.

En quoi consiste-t-il ?

Il se pratique en Shavâsana, position de détente allongée sur le dos (ou autre position en cas d'inconfort).

Guidé par la voix du professeur, il vous est proposé de porter votre conscience sur le corps, la respiration, des sensations, des images, des histoires....