



ATELIERS YOGA NIDRÂ

2025-2026

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

9/10, 13/11, 11/12, 15/01, 12/02,
12/03, 16/04, 21/05, 18/06

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 Nidrâ, 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 assis sur une chaise si vous avez tendance à vous endormir). 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....

Dans ces ateliers, nous préparerons ce yoga nidrâ par quelques mouvements doux de yoga et par un prânâyâma (technique respiratoire).

Il sera suivi d'un temps d'assise entre 5 et 10 mn pour intégrer en profondeur ses effets.