



SÉANCES YOGA NIDRÂ

2026-2027

Jeudi de 19h à 20h à Bailly

8 octobre, 3 décembre, 28 janvier, 11 mars, 29 avril

A l'unité : 20 €

Les 5 séances : 87 €

9 personnes maximum

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.

Comment se déroule la séance ?

Le yoga nidrâ 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....

Nous préparerons ce yoga nidrâ en début de séance par quelques mouvements doux de yoga et par des pratiques respiratoires.