

« Le Yoga Nidra est le tranquillisant
yogique, le moyen naturel d'établir
l'harmonie dans tout l'organisme... »
Swami Satyananda.



Découvrez le Yoga Nidra

Les samedi 7, 21 et 28 juillet 2012

A l'Embarquement (au Relaxasoir)

Prix libre !



Prix libre !

L'Embarquement, le pré d'Érigné 49610 Murs Érigné



Pascal Goyaud, professeur de hatha yoga diplômé FFHY
(Fédération Française de Hatha Yoga)



Formation de Yoga Nidra
Satyanandashram (Paris)

Association



Pascal Goyaud
Tel : 06 82 14 00 22

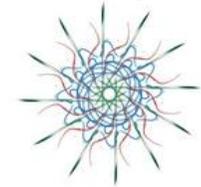
Site web: www.yoga-samatha.fr
Email: contact@yoga-samatha.fr

Découvrez le Yoga Nidra à l'Embarquement

3 séances le samedi matin

7, 21 et 28 juillet 2012 à 10h30

« La pratique d'une heure de yoga nidra
équivalut à une récupération physique
Physiologique de 4 heures de sommeil
profond » Swami Satyananda



Renseignements & Inscriptions

06.82.14.00.22

Pascal Goyaud

Qu'est-ce que le Yoga Nidra ?

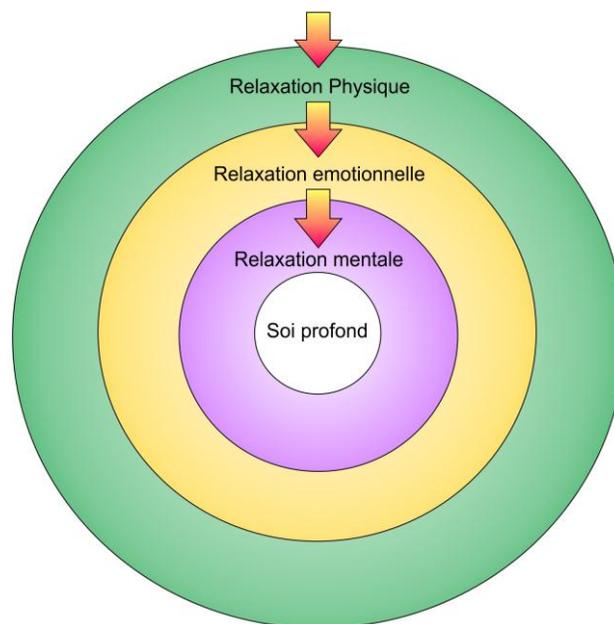
En sanskrit Nidra signifie sommeil. Le Yoga Nidra est donc le yoga du sommeil, «sommeil éveillé» qui va au-delà d'une complète relaxation.

Mis au point par Swami Satyananda Saraswati, le Yoga Nidra est un moyen naturel d'établir l'harmonie dans tout l'organisme. C'est un système efficace de relaxation, qui réduit de manière substantielle les tensions physiques et mentales amenées par la vie moderne. Il nous amène dans un état qui se situe à la frontière entre la veille et le sommeil

Bien plus qu'une relaxation...

Il est connu comme une technique de relaxation mais vise en fait à un parfait équilibre physique et mental il apporte un état de complète quiétude dans toutes les dimensions de notre personnalité. Il met en effet à la portée de tout un chacun, la possibilité d'élargir sa conscience et de développer ses potentialités latentes.

Le Yoga Nidra est une relaxation allongée profonde, qui suit les étapes d'intériorisation propre à la méditation.



Le Yoga Nidra permet d'accéder à une détente physique, émotionnelle et mentale, permet de travailler sur soi. Il procure les moyens de purger le subconscient des impressions négatives et d'y insuffler un élan positif.

Déroulement de la séance

La séance débute par une courte pratique de Hatha Yoga, afin de préparer le corps à la relaxation, et commencer à apaiser et canaliser le mental. Ensuite, la séance de Yoga Nidra peut débuter. Sa pratique est fondée sur la rotation de la conscience, avec laquelle on passe mentalement en revue les différentes parties du corps, et là réside le secret de son efficacité. D'autres techniques yogiques sont utilisées (Antar mauna, pranayama, visualisation...)

L'ensemble constitue une méthode polyvalente de relaxation profonde, qui convient aussi bien aux débutants qu'aux étudiants avancés.

Association Yoga Samatha

Pascal Goyaud
Tel : 06 82 14 00 22

Site web: www.yoga-samatha.fr
Email: contact@yoga-samatha.fr