

YOGA NIDRA



DECOUVREZ LES RESSOURCES FABULEUSES DU YOGA DU SOMMEIL

Un cycle de 6 ateliers de 90 minutes
pour expérimenter et comprendre les multiples bienfaits
de cette technique de méditation guidée,
pratiquée en Inde depuis des millénaires

1. Méditation
2. Gestion du stress & Burn-out
3. Troubles du sommeil
4. Cancer
5. Bonne santé physique et psychique
6. Philosophie du Yoga



WWW.CONTEMPLAXION.BE
Danièle Verleysen – 0477 68 02 78

EN PRATIQUE :

Chaque atelier comprend un exposé théorique et la pratique d'une séance de Yoga Nidra construite spécialement pour le thème en question.

Lundi 24 avril (20H00 – 21H30) : Yoga Nidra & Méditation

Le Yoga Nidra est une méditation guidée facile, agréable et efficace, idéale pour **apprendre à contrôler le mental en douceur**. Un mental contrôlé permet :

- . clarté d'esprit, Intuition, créativité et efficacité
- . meilleure gestion des émotions négatives, des conflits, de la douleur
- . (re)trouver en soi un espace de paix, de joie, de sagesse et de force

Lundi 8 mai (20H00 – 21H30) : Yoga Nidra & Stress & Burn-out

Cette méditation guidée génère une **relaxation profonde** physique, psychique et émotionnelle. Les exercices de respiration agissent puissamment et méthodiquement sur le système nerveux et jouent un rôle fondamental dans la prévention et la réduction du stress et de l'hyper-tension, de la dépression et de l'anxiété.

Lundi 15 mai (20H00 – 21H30) : Yoga Nidra & Troubles du sommeil

Recommandé par le Centre d'Etudes des Troubles du Sommeil, pour :

- . Ré-éduquer le processus d'endormissement :
idéal pour s'endormir le soir ou se rendormir en cas de réveil nocturne et dans le cadre du processus de la suppression des somnifères
- . Récupérer pendant la journée, reprendre des forces, se régénérer
- . Une séance de Yoga Nidra de 35 minutes = un cycle complet de sommeil
... vous « dormez plus vite » en restant réveillé !

Lundi 12 juin (20H00 – 21H30) : Yoga Nidra & Cancer

Le Yoga Nidra **libère les émotions négatives**, calme peurs, colère et ruminations, redonne de l'énergie à l'organisme, réduit les douleurs musculaires et articulaires (souvent aggravées par les traitements) **et renforce le système immunitaire**.

Lundi 19 juin (20H00 – 21H30) : Yoga Nidra & Bonne santé

Yoga, méditation et relaxation sont essentiels pour une bonne santé psychique, et redoublent d'efficacité lorsqu'ils sont complétés par une bonne hygiène de vie. Nous apprendrons **les secrets des Yogis pour une « santé parfaite »**.

Lundi 26 juin (20H00 – 21H30) : Yoga Nidra & Philosophie du Yoga

Très peu de personnes connaissent **la signification réelle du mot « Yoga »**.

Nous verrons quelles sont ses origines, son histoire, son évolution, et comment il peut être utile à tout un chacun, dans les temps présents, sous ses multiples formes.

Les participants recevront un support audio leur permettant de pratiquer à domicile

Tarif du cycle de 6 cours de 90 min + support audio : 95 €
Lieu : Studio privé, Avenue Dolez 261 (1^{er} étage), 1180 Uccle
Inscriptions par téléphone ou par la page contact du site web