

YOGA NIDRA



DECOUVREZ LES RESSOURCES FABULEUSES DU YOGA DU SOMMEIL

Un cycle de 6 ateliers de 2H30

pour expérimenter et comprendre les multiples bienfaits de cette technique de méditation guidée, pratiquée en Inde depuis des millénaires

1. Méditation
2. Bonne santé physique et psychique
3. Gestion du stress et du Burn-Out
4. Troubles du sommeil
5. Cancer
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 6 /11 (19H00 – 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 13/11 (19H00 – 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 20/11 (19H00–21H30) : 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 27/11 (19H00–21H30) : 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 4/12 (19H00 – 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 11/12 (19H00–21H30) : 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 2 supports audio leur permettant de pratiquer à domicile

Tarif du cycle de 6 cours de 2H30 + fascicule + 2 CD : 145 €
Lieu : Studio privé, Avenue Dolez 261 (1^{er} étage), 1180 Uccle
Inscriptions par téléphone, mail ou page contact du site web

Conditions générales

L'inscription est définitive avec le paiement de l'entièreté du cycle (145 €).

Les inscriptions seront prises en compte par ordre de réception des paiements car le nombre de places pour un cycle est limité à 8 participants.

Coordonnées bancaires :

IBAN BE95 3770 6854 2358 | CONTEMPLAXION

Il n'y aura pas de remboursement du cycle quel que soit le motif d'interruption du cycle.

L'inscription au cycle implique la participation aux 6 ateliers et la mise en place d'une pratique régulière à domicile.

Avertissement :

Le Yoga Nidra agit de manière précise et puissante sur le cerveau.

Il ne convient pas aux personnes psychotiques, border-line, bipolaires non-stabilisées ou en dépression profonde.

Si, au cours des dernières années, ou actuellement, vous bénéficiez d'un suivi psychologique ou psychiatrique, veuillez me contacter avant de vous inscrire. Egalement si vous vous sentez fragilisés psychologiquement.

Un entretien individuel par téléphone, ou une séance individuelle, nous permettra d'examiner ensemble si ce cycle de 6 ateliers est approprié pour vous en ce moment.

Ceci afin de garantir le bon déroulement des séances, pour vous-même et pour les autres participants.

En cas de non-respect de cette consigne, et en cas de troubles durant un atelier, je me réserve le droit de vous refuser l'accès aux sessions suivantes.

Merci d'en prendre bonne note.