

# YOGA NIDRA

(Tradition de Swami Satyananda)



## 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. Nutrition & Hygiène de vie
3. Troubles du sommeil
4. Gestion du stress et du Burn-Out
5. Cancer
6. Philosophie du Yoga



[WWW.CONTEMPLAXION.BE](http://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.**

### Vendredi 10/5/2019 (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

### Vendredi 17/5 (19H00–21H30) : Yoga Nidra & Nutrition/Hygiène vie

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 »**.

### Vendredi 24/5 (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 !

### Vendredi 7/6 (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.

### Vendredi 14/6 (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**.

### Vendredi 21/6 (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.

**Chaque participant recevra 3 supports audio pour pratiquer à domicile.**

**Tarif du cycle de 6 cours de 2H30 + Fascicule + 3 CD : 215 €**

**Lieu : CLUB DAVID LLOYD, STUDIO 2, UCCLE**

**Inscriptions : voir ci-dessous**

## Conditions générales

L'inscription est définitive avec le paiement de l'entièreté du cycle, soit 215 € TVAC, en une fois, sur le compte BE 95 3770 6854 2358

Les inscriptions seront prises en compte par ordre de réception des paiements.  
10 participants maximum.

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 à chacun des 6 ateliers et la mise en place d'une pratique régulière à domicile, entre les ateliers.

## Avertissement :

Le Yoga Nidra agit de manière précise et puissante sur le cerveau.  
Il ne convient pas à certaines personnes.

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.

Votre inscription sera enregistrée définitivement à la réception de ce document imprimé, complété et signé de votre main.

Votre instructrice,  
**Danièle Verleysen**  
**Avenue Dolez 261, 1180 Bruxelles**  
**Tel : 0477 68 02 78**  
**[contemplaxion.be@gmail.com](mailto:contemplaxion.be@gmail.com)**  
**[www.contemplaxion.be](http://www.contemplaxion.be)**

Nom + prénom +  
Adresse mail + Téléphone +  
Signature du participant +  
Mention manuscrite :  
« Lu et approuvé »