

# YOGA NIDRA

(Tradition de Swami Satyananda)



## DECOUVREZ LA FORCE ET LA SAGESSE 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. Gestion du stress et du Burn-Out
4. Troubles du sommeil
5. Cancer & maladies psychosomatiques
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 08/11/2019 (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 15/11 (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 22/11 (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.

### Jeudi 28/11 (19H00-21H30) : Yoga Nidra & Troubles du sommeil

Le Yoga Nidra permet de **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.

Egalement de récupérer pendant la journée, reprendre des forces, se régénérer

**Une séance de Yoga Nidra de 40 minutes = un cycle complet de sommeil (90 min) !**

**... vous « dormez plus vite » en restant réveillé !**

### Vendredi 6/12 (19H-21H30):Cancer & maladies psychosomatiques

Le Yoga Nidra **libère les émotions négatives**, calme peurs, colère et ruminations, redonne de l'énergie à l'organisme, **renforce le système immunitaire et stimule le processus de guérison**.

### Vendredi 13/12 (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 différentes formes, et en particulier le Yoga Vedanta = Le Yoga de la Connaissance de Soi .

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

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

**Lieu : Centre Sounyai, Av. Dolez 261, 1180 Bruxelles (Uccle)**

**Inscriptions : [contemplation.be@gmail.com](mailto:contemplation.be@gmail.com) + voir ci-dessous**

## Conditions générales

L'inscription est définitive avec le paiement de l'entièreté du cycle, en une fois, soit 215 €, sur le compte bancaire ING BE 95377068542358

Les inscriptions seront prises en compte par ordre de réception des paiements (12 participants maximum).

**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.** En effet, chaque atelier mène au suivant, dans un processus de progression soigneusement élaboré.

Si, en cours de cycle, un participant devait manquer une ou plusieurs séances, il n'y aura pas de remboursement, quel que soit le motif de l'absence. Toutefois, un enregistrement de la séance manquée peut éventuellement lui être transmis par Wettransfer, sur demande.

## Avertissement :

Le Yoga Nidra a une action très 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 »