

VOUS SOUFFREZ DE TROUBLES DU SOMMEIL ? LE YOGA NIDRA PEUT VOUS AIDER !

LE YOGA DU SOMMEIL dans la tradition de Swami Satyananda



Un cycle de 3 ateliers de 2H30

pour expérimenter et comprendre les bienfaits
de cette technique de méditation guidée,
et apprendre les trucs et astuces des Yogis
pour améliorer votre sommeil

- 1. Méditation**
- 2. Nutrition & Hygiène de vie**
- 3. Troubles du sommeil**



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.

Il y a une suite logique, pour une introduction progressive à cette méthode particulièrement puissante et efficace : un atelier mène à l'autre, dans un enchaînement soigneusement étudié.

Vendredi 15/3/2019 (18H30 – 21H00) : 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 22/3 (18H30–21H00) : 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 »** et un sommeil optimal.

Vendredi 29/3 (18H30–21H00) : 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
- . 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 !

Chaque participant recevra 3 supports audio pour pratiquer à domicile ainsi que les notes des ateliers.

Tarif du cycle de 3 cours de 2H30 + Fascicule + 3 CD : 140 €

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 140 € 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 3 ateliers et la mise en place d'une pratique régulière à domicile entre chaque atelier.

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 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
www.contemplaxion.be

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