

YOGA NIDRA

(Tradition de Swami Satyananda)



**RETROUVEZ LA PAIX, LA JOIE ET LA SANTE
GRACE AU YOGA DU SOMMEIL !**

Un Cycle de 6 ateliers de 3 heures

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

- 1. Méditation**
- 2. Nutrition & Hygiène de vie**
- 3. Gestion du stress et du Burn-Out**
- 4. Troubles du sommeil**
- 5. Maladies psychosomatiques et addictions**
- 6. Philosophie du Yoga**



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

JOUR 1 : DIMANCHE 8 MARS 2020

10H00-13H00 : Atelier n° 1 : 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

15H00-18H00 : Atelier n° 2 : 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 »**.

JOUR 2 : SAMEDI 21 MARS 2020

10H00-13H00 : Atelier n° 3 : 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.

15H00-18H00 : Atelier n° 4 : Yoga Nidra & Troubles du sommeil

Le Yoga Nidra permet de **ré-éduquer et accélérer 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 pour 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 !

JOUR 3 : SAMEDI 28 MARS 2020

10H00-13H00 : Atelier n° 5 : Maladies psychosomatiques et addictions

Par un processus élaboré, le Yoga Nidra **libère les émotions négatives**, et les tensions psychiques. Il calme les peurs, la colère et les ruminations, et redonne de l'énergie à l'organisme. Il est ainsi un précieux allié dans la prévention et le traitement des maladies psychosomatiques et des addictions.

15H00-18H00 : Atelier n° 6 : 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 .

EN PRATIQUE :

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

Chaque atelier mène au suivant,
dans un processus de progression théorique et pratique
soigneusement élaboré
(on ne peut pas « sauter les étapes »).

Tarif du Cycle de 6 cours de 3H + les notes + 6 CD : 250 €

Chaque participant recevra 6 supports audio pour pratiquer à domicile

Dans la mesure des places disponibles,
il y aurait éventuellement la possibilité
de s'inscrire « à la journée »
Tarif pour 2 ateliers de 3H + les notes + 2 CD : 100 €

Durant la pause de midi, une auberge espagnole végétarienne est proposée
(il y a une petite salle à manger sur place)
suivie par une ballade dans la campagne environnante.

Lieu : Centre de Yoga Sounyai, Avenue Dolez 261 à Uccle

Inscriptions : contemplaxion.be@gmail.com

+ voir ci-dessous

Conditions générales

L'inscription est définitive avec le paiement de l'entièreté du cycle, en une fois, soit 250 €, sur le compte bancaire ING BE 95377068542358

Les inscriptions seront prises en compte dans l'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(e) participant(e) devait manquer une ou plusieurs séances, il n'y aura pas de remboursement, quel que soit le motif de l'absence.

Dans ce cas, un enregistrement de la séance manquée lui sera transmis par Wetransfer, afin qu'il / elle puisse se mettre à jour pour la séance suivante.

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
www.contemplaxion.be

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