

**YOGA NIDRA**  
**SEANCES « DECOUVERTE »**

**DESCRIPTIF DU COURS :**

Des séances de 90 minutes pour découvrir cette méthode, expérimenter et comprendre son fonctionnement et ses effets.

Le cours commence par un petit exposé sur la technique et/ou sur la philosophie du Yoga Nidra (+/- 25 min.)

Séance de Yoga Nidra , relaxation profonde ( +/- 50 minutes)

Espace échange, questions-réponses (+/- 15 minutes)

**JOUR / HEURE :** LE MARDI DE 10H30 à 12H00

**DATES :** 5 , 12, 19 , 26 JUILLET  
2 , 9, 23, 30 AOÛT

**FORMULE :** COURS LIBRE, « A LA CARTE »

**TARIF :** 30 € / 90 min.

**LIEU :** **MYOOOM Healing STUDIO**  
Rue des Iris 2 / coin avenue de la Forêt de Soignes  
1640 Rhode-St-Genèse