

YOGA NIDRA **PRATIQUE REGULIERE**

DESCRIPTIF DU COURS :

Une séance de 90 minutes destinée aux personnes ayant déjà pratiqué le Yoga Nidra, la sophrologie, ou la méditation de Pleine Conscience.

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

Une séance de Yoga Nidra de +/- 50 minutes, avec un long temps d'assimilation en finale.

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

JOUR / HEURE : LE MERCREDI DE 19H30 à 21H00

DATES : 13, 20, 27 JUILLET
3 , 10, 24, 31 AOUT

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