

# YOGA NIDRA

## Le Yoga du Sommeil



### Cycle spécial sommeil : 4 ateliers de 3 heures

1. Méditation
2. Nutrition & Hygiène de vie
3. Gestion du stress
4. Troubles du sommeil

Suivant une progression soigneusement élaborée , ces quatre sujets seront abordés pour :

- . découvrir, pratiquer et approfondir **cette technique de méditation guidée effectuée en position allongée** (ancêtre de la sophrologie)
- . apprendre quand et comment l'utiliser au mieux, en fonction de votre objectif et de votre emploi du temps
- . acquérir de précieuses informations sur le Yoga et les troubles du sommeil
- . mettre en place de nouvelles habitudes pour retrouver un bon sommeil



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

## LE PROGRAMME :

### Atelier n° 1 : Yoga Nidra & Méditation

La méditation a sur le cerveau les mêmes effets que les somnifères, les anxyolitiques et les antidépresseurs.

Le Yoga Nidra est une méthode de méditation guidée facile, agréable et efficace, qui va non seulement générer les effets sus-mentionnés, mais aussi permettre d'**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
- . prise de distance par rapport aux ruminations et à leurs effets malheureux
- . (re)trouver en soi un espace de paix et de silence

**Samedi 24/9/2022, 15H30 – 18H30**

### 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 »** ainsi que les recommandations de base des somnologues.

**Samedi 1/10/2022, 15H30 – 18H30**

### Atelier n° 3 : Yoga Nidra & Gestion du stress

Cette méditation guidée génère une **relaxation profonde** sur le plan physique, psychique et émotionnel. Ici c'est la détente psychique qui est fondamentale.

Les exercices de respiration agissent puissamment et méthodiquement sur le système nerveux et jouent un rôle crucial dans la prévention et la réduction du stress, de l'hyper-tension, de la dépression et de l'anxiété.

Un mental apaisé amène un sommeil plus profond et plus réparateur.

**Samedi 8/10/2022, 15H30 – 18H30**

### Atelier n° 4 : Yoga Nidra & Troubles du sommeil

Le Yoga Nidra permet de **ré-éduquer et accélérer le processus d'endormissement** :

Il est 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.

Il est aussi très efficace pour récupérer pendant la journée, reprendre des forces, se régénérer ... c'est une super-sieste où on ne dort pas.

**Une séance de Yoga Nidra de 40 minutes = un cycle complet de sommeil de 90min !  
... vous « dormez plus vite » en restant réveillé !**

**Samedi 15/10/2022, 15H30 – 18H30**

## EN PRATIQUE :

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

Au début de chaque atelier, il y a un espace questions-réponses, où l'on peut examiner les éventuelles difficultés rencontrées lors de la pratique à domicile et affiner sa compréhension de la technique.

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 4 cours de 3H  
+ les notes + 4 audios : 280 €

Chaque participant recevra 4 supports audio  
pour pratiquer à domicile

Dans la mesure des places disponibles,  
il y aurait éventuellement la possibilité  
de s'inscrire pour un seul atelier  
pour les personnes ayant déjà suivi ce cycle,  
et qui souhaiteraient revoir l'un ou l'autre thème  
Tarif pour 1 ateliers de 3H + les notes + 1 CD : 75 €

### Lieu:

Centre de Yoga Thérapeutique « Shanti Yogi »  
Chemin des Ramiers, 3  
1640 Rhode-Saint-Genèse

Inscriptions : [contemplaxion.be@gmail.com](mailto:contemplaxion.be@gmail.com)

+ voir ci-dessous

## CONDITIONS GENERALES :

L'inscription est définitive avec le paiement de l'entièreté du cycle, en une fois, soit 280 €, en liquide, ou sur le compte bancaire ING BE 95 3770 6854 2358

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 4 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 4 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**  
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 »