

YOGA NIDRA

ATELIERS D'APPROFONDISSEMENT

DESCRIPTIF DU COURS :

Un atelier de 2 heures pour les personnes qui souhaitent approfondir leur pratique et se donner le temps pour aller plus loin.

Le cours commence par un petit exposé sur la technique et/ou la philosophie du Yoga Nidra (+/- 30 min.)

Une série d'exercices très simples – Pawanmuktasanas - consistant à mobiliser toutes les articulations en douceur, afin de les assouplir, les dénouer, et permettre ainsi à l'énergie de vie de circuler harmonieusement dans tout le corps pour le dynamiser et l'équilibrer.

Ces exercices peuvent s'effectuer debout, ou assis sur une chaise, et sont accessibles à tous. (+/- 30 min.)

Une séance de Yoga Nidra de 60 minutes, avec un long temps d'assimilation en finale.

Il est demandé aux participants de s'engager pour tout le cycle, de manière à ce que le groupe puisse évoluer harmonieusement.

La régularité et l'engagement favorisent la progression.

Si un(e) participant(e) manque une séance, il/elle recevra gratuitement un enregistrement à la place.

N.B. : Il est possible de rejoindre ce groupe après suivi une ou plusieurs séances individuelles

JOUR / HEURE : LE LUNDI DE 10H30 à 12H30

DATES : SEPTEMBRE 5 + 12 + 19 + 26
OCTOBRE 3 + 10 + 17 + 24
NOVEMBRE 7 + 14 + 21 + 28
DECEMBRE 5 + 12 + 19

FORMULE : ABONNEMENT 15 COURS x 120 MINUTES

TARIF : 390 € (soit 15 cours x 26 €)

LIEU : CENTRE DE YOGA **SHANTI YOGI**
Chemin des Ramiers 3 / Drève de Linkebeek
1640 Rhode-St-Genèse