

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 circuler harmonieusement dans tout le corps pour le dynamiser et l'équilibrer, stimuler les systèmes digestif et endocrinien. 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 :

JANVIER	9 + 16 + 23 + 30
FEVRIER	6 + 13 + 27
MARS	6 + 13 + 20 + 27
AVRIL	3 + 17 + 24

FORMULE : ABONNEMENT 14 COURS x 120 MINUTES

TARIF : 378 € (soit 14 cours x 27 €)

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