

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 (+/- 20 min.)

Une séance de Yoga Nidra de +/- 55 minutes, avec un long temps d'assimilation en finale.

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

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.

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

DATES :

| | |
|---------|-----------------|
| JANVIER | 18 + 23 |
| FEVRIER | 1 + 8 + 15 |
| MARS | 1 + 8 + 15 + 23 |
| AVRIL | 19 |

FORMULE : ABONNEMENT 10 COURS DE 90 MINUTES
EN SEMI-PRIVE : 5 PERS. MAX

TARIF : 250 € (soit 25 €/cours)

LIEU : Maison privée à Linkebeek
l'adresse sera donnée lors de l'inscription