

## PROGRAMME SPECIAL SOMMEIL INDIVIDUEL

8 années d'expérience en accompagnement des personnes avec le **Yoga Nidra**, m'ont permis de mettre au point un programme spécial sommeil individuel, qui a fait ses preuves et qui est approuvé par le Labo du Sommeil du CHU Brugmann.

### Ce programme se déroule en 3 phases :

#### 1) Première séance, 120 minutes

Tout d'abord, lorsque vous prenez rendez-vous, je vous envoie par mail un [questionnaire](#) à remplir, que vous pourrez me renvoyer avant votre première séance, afin que je l'analyse et prépare votre [programme personnalisé](#).

Déroulement de la première séance :

- . Nous examinons ensemble le questionnaire que vous avez rempli, de manière à établir votre situation physique et psychique actuelle. Nous clarifions et déterminons ensemble votre objectif. (+/- 30 min)
- . Je vous explique ce qu'est le Yoga Nidra, comment il va vous aider, et comment va se dérouler la séance. Je vous donne éventuellement quelques précieuses infos pour soulager les troubles du sommeil, en synergie avec le Yoga Nidra (nutrition, hygiène de vie, etc.) (+/- 30 min)
- . Séance de Yoga Nidra niveau I avec exercices de respiration de base ... sortie en douceur, petit échange après la séance. (+/- 60 min.)

A la fin, je vous remets un audio de Yoga Nidra Niveau I, pour pratiquer chez vous, jusqu'à la séance suivante.

Si cette séance ne vous a pas convenu ou pas convaincu, vous pouvez décider de ne pas aller plus loin.

#### 2) Deuxième séance, 90 minutes

- . Nous faisons le point sur votre pratique à domicile, examinons vos questions et/ou difficultés éventuelles, ce qui permet d'affiner votre pratique et votre compréhension de cette technique et comment l'utiliser au mieux (+/- 30 min.)
- . Séance de Yoga Nidra niveau II, avec exercices de respiration plus subtils ... sortie en douceur, petit échange après la séance (+/- 60 min.)

A la fin, je vous remets un audio de Yoga Nidra Niveau II, pour pratiquer chez vous jusqu'à la séance suivante.

### 3) Troisième séance, 90 minutes

. Nous faisons le point sur votre pratique à domicile, examinons vos questions et/ou difficultés éventuelles par rapport au niveau II (+/- 30 min.)

. Séance de Yoga Nidra niveau III (+/- 60 min.)  
avec exercices de respiration encore plus subtils et plus puissants,  
très efficaces pour se rendormir la nuit  
N.B. : la maîtrise des exercices de respiration des Niveau I et II  
est nécessaire pour aborder ceux du Niveau III

A la fin, je vous remets deux audios de Yoga Nidra :

- Audio Yoga Nidra Niveau III, pour pratiquer chez vous en journée
- Séance Spéciale Nuit - Niveau III également, pour vous endormir ou rendormir

### Infos diverses :

Le Yoga Nidra est une méthode simple en apparence, mais très subtile ;  
les exercices de respiration doivent être explicités et pratiqués plusieurs fois  
pour être bien compris et acquis.

Il y a donc une progression soigneusement étudiée de la séance 1 à la séance 3,  
pour que votre pratique vous apporte un résultat optimal.

Ceci étant dit, les séances de niveau I et II amènent déjà un grand apaisement.

Les séances se déroulent en présentiel de préférence (mais possible par Skype),  
dans un studio de yoga, à Rode-St-Genèse, à Lillois - Braine-L'Alleud,  
ou chez vous, à domicile (+ frais de déplacement).

Les séances peuvent être espacées en fonction de vos besoins et de votre ressenti :  
1x / semaine, 1 x / quinzaine ou 1 x / mois.

### Tarif pour le Programme complet : 360 €

- Envoi, réception et examen du questionnaire par mes soins  
+ préparation de votre programme personnalisé
- Trois séances de Yoga Nidra individuelles (1 x 120 min. + 2 x 90 min.)
- 4 audios numériques, enregistrés sur votre smartphone,  
ou envoyés par Wetransfer (chaque audio a une valeur de 25 €)

Payable en 3 fois : Séance 1 : 160 € / Séance 2 : 100 € / Séance 3 : 100 €

**Infos et réservations : Danièle Verleysen - 0477 68 02 78**  
**[contemplaxion.be@gmail.com](mailto:contemplaxion.be@gmail.com)**  
**[www.contemplaxion.be](http://www.contemplaxion.be)**