

YOGA NIDRA & SANTE STRESS & SOMMEIL

DESCRIPTIF DU COURS :

Le Yoga Nidra génère une **profonde relaxation** physique, émotionnelle et **psychique**.

Cette séance de 90 minutes est destinée aux personnes souhaitant apprendre à gérer, calmer et évacuer leur stress + améliorer la qualité de leur sommeil.

Le cours commence par un petit exposé sur la technique et/ou la philosophie du Yoga Nidra (+/- 20 min.)

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

A la fin, il y a un espace échange, questions-réponses (+/- 15 minutes)

Une pratique hebdomadaire est recommandée car la régularité et l'engagement amènent des effets remarquables.

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

FORMULE : COURS SEMI-PRIVE : MIN. 2 / MAX. 4 PERSONNES

TARIF : 30 € / séance
250 € / 10 séances (de septembre à décembre 2023)

LIEU : Maison privée à Lillois (Braine L'Alleud), non loin de la gare
l'adresse sera donnée lors de l'inscription