

YOGA NIDRA NIVEAU 1 (DECOUVERTE)
SANTE, STRESS, SOMMEIL

ONLINE – GRATUIT

DESCRIPTIF DU COURS :

Ce nouveau cours de Yoga Nidra en ligne est donné dans un esprit de service et a pour vocation d'aider les pratiquants à se détendre, à se régénérer, à soulager le stress et les troubles du sommeil.

Il favorise la découverte de la paix intérieure.

Il est entièrement gratuit.

Le cours commence par un espace questions-réponses autour de la technique et de la pratique du Yoga Nidra (+/- 30 min.)

La séance de Yoga Nidra dure +/- 45 minutes, avec un long temps d'assimilation en finale.

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

JOUR / HEURE : LE MARDI DE 20H20 A 21H40

FORMULE : COURS EN LIGNE PAR ZOOM

TARIF : GRATUIT

DATES : Janvier : 23 + 30 / 2024
Février : 6 + 13 + 20
Mars : 12 + 19 + 26
Avril : 9 + 16 + 23
Mai : 14 + 21 + 28
Juin : 4 + 11 + 18

INSCRIPTION : **OBLIGATOIRE !** [inscription par ici](#)