

**YOGA NIDRA NIVEAU 2-3 ONLINE**  
**SANTE, STRESS, SOMMEIL & MEDITATION**

**DESCRIPTIF DU COURS :**

Le Yoga Nidra génère une **profonde relaxation** physique, émotionnelle et **psychique** (au niveau du subconscient).

Ces séances de 80 minutes sont destinées aux personnes souhaitant progresser, et approfondir la maîtrise et l'évacuation de leur stress + améliorer la qualité de leur sommeil.

Elles permettent également d'appivoiser la paix intérieure.

Le cours commence par un espace questions-réponses autour de la technique et de la pratique du Yoga Nidra (+/- 25 min.)

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

Une pratique hebdomadaire est recommandée car la régularité amène des effets remarquables.

Il est demandé de s'engager pour le cycle complet, afin que tout le groupe puisse progresser ensemble, harmonieusement.

Nous pourrons ainsi faire des séances de plus en plus profondes.

**JOUR / HEURE :** LE MERCREDI DE 20H20 à 21H40

**FORMULE :** COURS EN LIGNE PAR ZOOM  
CYCLE DE 16 SEANCES (de février à juin 2024)

**TARIF :** 288 € pour le cycle

Si vous manquez une séance, vous en recevrez l'enregistrement audio par Wetransfer et pourrez vous mettre à jour pour le cours suivant

**DATES :** Février : 7 + 14 + 21 / 2024  
Mars : 13 + 20 + 27  
Avril : 3 + 10 + 17 + 24  
Mai : 15 + 22 + 29  
Juin : 5 + 12 + 19