

YOGA NIDRA & SPIRITUALITE **ATELIERS D'APPROFONDISSEMENT**

DESCRIPTIF DU COURS :

Même si le Yoga Nidra offre des perspectives thérapeutiques très intéressantes - telles que la diminution du stress et de l'anxiété, la stimulation du processus de guérison et le soulagement des troubles du sommeil – sa finalité première est spirituelle.

Pratiqué par les renonçants depuis des millénaires, son objectif réel est d'approcher un état de conscience pure, sans mental, nommé « Turiya » ou la félicité du sommeil profond reconnue dans l'état d'éveil.

Dans la tradition du Yoga, différentes pratiques, agissant sur différents plans de l'être, sont associées afin de purifier le mental et permettre graduellement la révélation de cet état.

C'est pourquoi ces ateliers seront constitués de 3 parties :

Pour le mental conscient :

Des exposés sur les fondements de la philosophie du Yoga et de la sagesse de l'Inde, en particulier la non-dualité.

Des présentations de saints et de sages Hindous, leur vie, leur enseignement.

Des réflexions et un dialogue à propos du comment et du pourquoi la Sagesse de l'Inde peut nous aider dans les tribulations du parcours de la vie.

Des chants de mantras traditionnels ...

Chaque atelier sera consacré à l'un de ces thèmes.

(+/- 50 min.)

Pour le corps :

Une série d'exercices très simples – Pawanmuktasanas - consistant à mobiliser toutes les articulations en douceur, afin de les assouplir, les dénouer, et permettre ainsi à l'énergie de circuler librement dans tout le corps pour le dynamiser et l'équilibrer, stimuler les systèmes digestif et endocrinien.

Ces exercices peuvent s'effectuer debout, ou assis sur une chaise, et sont accessibles à tous. C'est en quelque sorte une méditation active, qui précède directement le Yoga Nidra et qui favorise la détente physique une fois au sol.

(+/- 40 min.)

Pour le subconscient :

Une séance de Yoga Nidra plus longue, lente et profonde - supposant un certain acquis de la pratique de la méditation - qui sera orientée vers la recherche, la découverte, ou les retrouvailles, de La Paix et du Silence de la Vie intérieure, étape fondamentale du cheminement vers la Félicité absolue.

(+/- 60 min.)

INFORMATIONS PRATIQUES :

Il est demandé aux participants de s'engager pour tout le cycle, de manière à ce que le groupe puisse évoluer en harmonie.

La régularité et l'engagement favorisent la progression.

Si un.e participant.e manque une séance, il/elle recevra gratuitement l'enregistrement de cette séance par Wetransfer, ou un audio de Yoga Nidra de la collection de Contemplaxion.

Ce cours s'adresse à toute personne en quête de sens et de paix, intéressée à la connaissance de Soi, ayant déjà à son actif une certaine expérience du Yoga Nidra ou d'une autre technique de méditation.

JOUR / HEURE : LE MARDI DE 10H15 à 12H45

DATES	:	JANVIER	16 + 23 + 30 / 2024
		FEVRIER	6 + 13 + 20 + 27
		MARS	12 + 19 + 26
		AVRIL	9 + 16 + 23
		MAI	14 + 21 + 28
		JUIN	4 + 11 + 18 + 25

FORMULE : CYCLE DE 20 COURS x 150 MINUTES (2H1/2)

TARIF :

- . 600 € (soit 20 cours x 30 €)
Paiement en une fois, à l'inscription
- . 660 € si paiement en 3 fois (3 x 220 €)
(janvier, mars, mai)
- . 720 € si paiement mensuel (6 x 120 €)
Paiement possible en liquide, sur place,
ou par virement sur le compte BE 95 3770 6854 2358

LIEU : Salle dans une maison privée à Uccle
L'adresse sera donnée lors de l'inscription
Possibilité de suivre le cours online par zoom

MATERIEL : Veuillez apporter votre tapis de yoga, vos couvertures, vos petits et grands coussins et tout accessoire nécessaire au confort du corps allongé

INFOS & INSCRIPTIONS : par mail : contemplaxion.be@gmail.com
ou par téléphone : 0477/ 68 02 78

Danièle Verleysen
www.contemplaxion.be