

Lieu de l'atelier:

Maison d'hôtes de Penfond
Route de la pointe de la Torche
29120 Plomeur
(à droite à la sortie de l'agglomération)

Tarif *: 25€ / personne
40€ / couple



Pour tout renseignement
Et les inscriptions
N'hésitez pas à me contacter :

Florence GANDAIS

Tel : 06 02 30 62 87

Mail : flgandaispro@gmail.com

N° Siren: 838860500

* « TVA non applicable – Article 293 B du CGI »



Expérimenter

Comprendre

Approfondir

La pratique de Yoga Nidra



« Une après-midi de relaxation profonde »

« à la découverte de soi »

A Plomeur
Le samedi 16 juin 2018
De 15h à 18h



La pratique de Yoga Nidra: présentation



Connue avant tout pour ses puissants effets de détente, cette technique possède en effet un profond pouvoir de relaxation et de régénération des énergies du corps.

Mais le Yoga Nidra peut apporter beaucoup plus car c'est aussi une technique de méditation à part entière dont les bienfaits sont avérés au plan psychique.

La séance se déroule classiquement en position allongée sur le dos, dans une attitude de détente totale. Guidés tout au long de la séance par la voix de l'enseignant, nous sommes peu à peu invités, en apaisant le flot turbulent des pensées, à un véritable voyage à l'intérieur de nous-mêmes, vers davantage d'authenticité, de sérénité et d'harmonie.

Grâce aux passerelles qui s'établissent peu à peu au cours de la pratique entre le conscient et le subconscient, il devient possible de désamorcer de vieilles mémoires négatives accumulées et d'orienter positivement notre esprit, grâce à la suggestion consciente (but que l'on veut atteindre).

La séance de Yoga Nidra offre ainsi l'opportunité de répéter mentalement, à des moments choisis, sa propre résolution positive, destinée à instaurer peu à peu un état d'esprit plus optimiste et plus serein.

Une pratique régulière permet de développer un processus d'harmonisation des différents niveaux de conscience, réduisant progressivement les souffrances créées par les distorsions entre l'appel de notre vraie nature et notre vie, nos réactions au quotidien.

En retour, le relâchement des tensions psychiques a un impact bénéfique sur l'état général de bien-être physique, perceptible dès la première séance.

Déroulé de l'atelier



ACCUEIL : à partir de 14h45

PROGRAMME :

15h – 15h45 : Mise en route (étirements doux et conscience du souffle) et première séance de Yoga Nidra

15h45 – 16h45 : → Comprendre les principales étapes de Yoga Nidra

→ Yoga Nidra : une méditation à part entière

A tout moment cette partie de l'atelier peut être enrichie des questions et/ou témoignages des participants.

16h45 – 17h45 : postures**, exercices respiratoires** et deuxième

séance de Yoga Nidra.

17h45 - 18h : Questions, échanges. Clôture de l'atelier.

*Le découpage horaire est donné à titre indicatif et pourra éventuellement connaître de légères modifications en cours d'atelier, le contenu restant inchangé sur le fond.

** Simples et accessibles à toute(s) sans connaissance préalable du Yoga.

OBJECTIFS DE L'ATELIER :

Proposer un moment de profonde relaxation du corps et du mental pour aller vers le bien-être et la sérénité.

Faire découvrir ou permettre d'enrichir la pratique de Yoga Nidra en associant **l'expérience** à **l'enseignement** des éléments de connaissance fondamentaux de la pratique.

Resituer Yoga Nidra dans la perspective d'autres techniques de méditation.