

Yoga nidra: “état de sommeil dynamique”

Le Y.N. est une technique de régénération profonde. Il donne le moyen puissant de se relaxer physiquement, mentalement et émotionnellement. Nous parlons d'un sommeil éveillé.

La séance débute par une préparation corporelle avec des postures de yoga, ensuite le pratiquant s'allonge sur le tapis dans la posture de relaxation appelée shavasana. Dans cette posture d'intériorisation et de lâcher prise, le pratiquant sera guidé oralement par des visualisations, ici débute Yoga Nidra . Laissez vous vivre l'expérience qui est au delà des mots.

Matériel à prévoir: tapis de yoga, couverture chaude et agréable