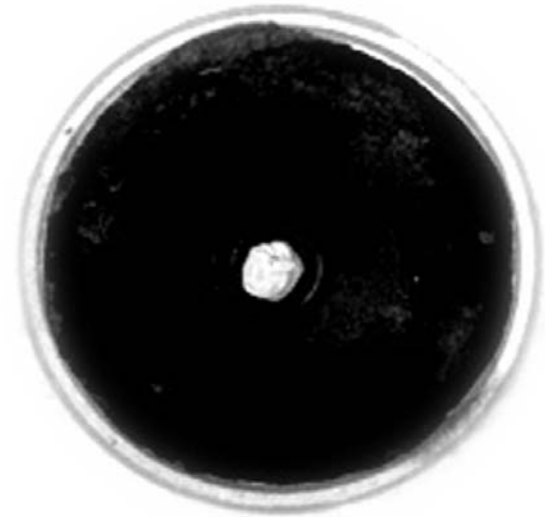


# L'Atelier de Yoga



Cycle de formation

**YOGA NIDRA**

"le yoga du sommeil"

**2010**

Le Yoga Nidra (*nidra* = sommeil) est un voyage intérieur qui s'inscrit dans la perspective du Yoga traditionnel.

Il n'est ni une thérapie ni une relaxation même si ses effets sur ces plans là peuvent être puissants.

Il est au contraire une recherche d'éveil, un chemin de connaissance qui explore les états entre la veille, le rêve et le sommeil. La pratique du Yoga Nidra nous apprend vigilance et lâcher prise, amplifie les perceptions sensorielles, développe la concentration et donne accès à des plans plus subtils de la conscience.

Yoga Nidra, c'est aussi s'endormir vite, se réveiller facilement, récupérer en peu de temps, rendre le sommeil plus conscient, les rêves plus présents...

Chaque journée offre un thème théorique et de nombreuses techniques préparant une longue séance de Yoga Nidra qui se pratique en posture de "*savâsana*", allongé sur le sol.

Les techniques qui sont abordées dans ce cycle sont des postures et des *pranayama* simples, qui sont déclinés de manière spécifique, l'utilisation de *mantra* et de *yantra* (sons et formes), des visualisations propres au Yoga Nidra et des méditations (assises ou en *savâsana*).

Toutes les pratiques se réfèrent au Yoga traditionnel et à la dimension énergétique et spirituelle de l'être.

Un fascicule et le CD de la séance enregistrée sont remis à chaque rencontre pour faciliter la pratique personnelle.

Le cycle comprend 12 rencontres à raison d'un dimanche tous les deux mois, de 10h30 à 18h.

Il dure deux ans et un certificat est délivré en fin de cycle. Il s'adresse à toute personne motivée, ayant une expérience du Yoga et désireuse d'explorer les plans de connaissance intérieure ouverts par le Yoga Nidra ainsi qu'aux enseignants ou futurs enseignants.

Il est nécessaire de suivre l'intégralité des rencontres et un suivi individuel peut être mis en place ponctuellement (inclus dans la participation financière).

L'inscription pour la totalité du cycle ne sera effective qu'après l'expérience de la première rencontre.

Participation : 90 € la journée

dates des rencontres 1 à 4 :

31 janvier 14 mars 25 avril 6 juin

Enseignement : **Hélène Guiter**

Renseignements et inscriptions à l'**Atelier de Yoga**

19 ch. de l'homme rouge 13600 La Ciotat

téléphone : 04 42 08 04 72 ou 06 62 41 68 73

site web : [www.yoga-atelier.com](http://www.yoga-atelier.com)

mail : [heleneguiter@yahoo.fr](mailto:heleneguiter@yahoo.fr)