



FORMATION (18h)

YOGA NIDRA

Cette formation est enseignée depuis 2019.

Objectifs : Dans un but personnel, favoriser la guérison et l'épanouissement de l'être. Explorer et approfondir cette technique de relaxation physique et mentale très profonde pour l'enseigner de façon appropriée et adaptée (approche de Swami Satyananda Saraswati).

Contenu :

- Théorie: Origines, concepts fondamentaux, différentes approches orientales et occidentales, bases scientifiques (sommeil, ondes cérébrales, états de conscience), différents corps, bénéfices, applications, précautions et contre-indications... les étapes essentielles et les étapes plus avancées. Le yoga nidra de base est détaillé et pratiqué lors de la première phase.

- Les applications adaptées (pour les Aînés, les enfants, en entreprise,...), et thérapeutiques (anxiété, dépression, insomnie, douleurs chroniques, dépendances, phobies...) sont abordées lors de la seconde phase.

- Et finalement le Yoga Nidra est proposé comme technique d'éveil et d'ouverture de la conscience (harmonisation des corps subtils...) dans la dernière phase.

- Pratique: postures de Yoga et autres exercices préparatoires, postures et techniques de relaxation, techniques de concentration, respirations (pranayama), mudras...

Pédagogie:

Trois journées en présence ou en ligne et pratique quotidienne du Yoga Nidra (env. 20-30 mn) pendant 3 semaines pour chaque enregistrement (9 au total).
Durée de l'enseignement: 18h, durée de la formation: environ 7 mois

Remise de 3 manuels de cours et 9 enregistrements à pratiquer quotidiennement.

Accréditations:

Fédération Francophone de Yoga et International Yoga Federation
Reçus d'impôts pour frais de scolarité des gouvernements du Québec et du Canada

Horaire:

À confirmer

Nombre de places limité à 6 personnes!

Tarif:

360\$ +tx incluant 3 manuels et 9 enregistrements

Pour information ou inscription: nathalie.perret@yahoo.ca