

YOGA NIDRA

Les SAMEDIS – 14h à 17h - 1^{er} cours 21 sept 24
à MONTAUD – Ateliers MENSUELS



Pratiquer YOGA NIDRA, c'est ...

Se régénérer au travers d'un état d'abandon profond ... se libérer des empreintes négatives qui encombrant l'esprit ... transformer les émotions perturbatrices en sagesse ... développer une dynamique positive pour soi et autrui, apprendre à devenir lucide dans le sommeil et les rêves ...

Pratiquer YOGA NIDRA, c'est ...

Trouver la paix, l'unité, et le bonheur ...



INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.satchitananda.fr / Boris Villemus

borisvillemus@gmail.com / 06 85 06 10 04