

YOGA NIDRA à Montaud – Dim.16 juin

« Se relier au vrai sentiment d'être »

Nous vivons la plupart du temps en dépendance du regard des autres, des activités que l'on mène, des possessions, des idées et émotions que l'on a ... et, tout cela étant fluctuant, nous sommes ballotés par les circonstances, sans voir qu'il est impossible d'éprouver un véritable sentiment d'être en vivant de cette manière. Éprouver le sentiment d'être véritable nécessite la mise en œuvre d'une démarche profonde.

PROGRAMME :

Matinée : 9h30 / 12h30

✓ **Enseignement (1h)**

Sentiment d'être véritable, chemin à suivre, etc.

✓ **Relaxation dynamique et Kum Nyé (1h30)**

Mise en pratique de l'enseignement

✓ **Echange (0h30)**

Après-midi : 14h / 17h

✓ **Eclaircissement de la démarche (0h30)**

Mise en évidence à l'écrit

✓ **Yoga nidra puis échange (1h30)**

Mise en évidence par la pratique

✓ **Méditation assise puis échange (1h)**

Mise en évidence par la pratique



NB :

- *La journée alterne des phases assises et allongé, en douceur et plus toniques*
- **PREVOIR DE QUOI ECRIRE**

CONTACT :

Boris Villemus 06 85 06 10 04 / borisvillemus@gmail.com

Enseignant en relaxation profonde & yoga nidra (depuis 18 ans) et en danse (depuis 10 ans)

LIEU / HORAIRES INDICATIFS :

Montaud (situé à 30min de Grenoble ou de Voiron)

Dimanche 10 mars 2024 : 9h30-12h30 / 14h -17h

TARIF :

60 € le stage + 10€ adhésion association. Inscription validée dès réception du règlement

Pour la pause de midi, prévoir un pic-nic (salle « hors sac » disponible sur place, ou table dehors s'il fait beau ...)

Association SATCHITANANDA (loi 1901)

Adresse : Chez Boris Villemus - L'EGALEN – 38 210 MONTAUD

www.satchitananda.fr