

Journées Yoga Nidra

« Le souhait dans ma vie »

SAISON
2018 - 2019



Mer 20 fév et Ma 16 avr

10h à 17h – 65 € (+5€ adhésion)

à Voiron

31b rue du 8 mai 1945

Avec

Boris Villemus

INFOS / INSCRIPTIONS

www.satchitananda.fr

boris.biodynamique@gmail.com / Tél. 06 85 06 10 04

Le souhait (Sankalpa) est l'élément le plus important du Yoga Nidra. Il est la semence et le fruit qui pourront pousser dans la terre fertile de l'état d'abandon. Comprendre l'importance du souhait permet de catalyser sa dynamique et d'orienter positivement sa vie, dans tous ses aspects. Les journées sur cette thématique incluront des phases d'enseignement, de réflexion et de pratique. Il est préférable d'assister aux deux journées, mais rien n'empêche de ne venir qu'à l'une des deux.

Boris Villemus enseigne la relaxation profonde et le Yoga Nidra depuis 12 ans. Il a suivi la formation MAITRI (relation d'aide, accompagnement, communication, yoga nidra et pratiques associées) avec Alain Duhayon.