



# YOGA NIDRA à MONTAUD

Stage semi-intensif du 3 au 7 août 2026

## « Apprendre à être présent »

La manière de vivre le sommeil et les rêves de la nuit reflète la manière de vivre l'état de veille. Pour la plupart d'entre nous, il y a un état massif d'ignorance dont nous n'avons pas conscience et qui nous empêche d'être présent. Le stage sera l'occasion d'expliquer ce que signifie « être présent » à soi et au monde, et d'aborder divers moyens permettant d'en faire l'expérience. Parmi ces moyens, la pratique d'attention à la sensation tactile est essentielle. Elle sera pratiquée dans différentes positions (debout, assis, allongé), et dans différentes situations (en mouvement, immobile, dans la salle de pratique ou dans la nature). Ces différentes pratiques, déjà bénéfiques pour tous les moments de l'existence, permettront en outre de s'introduire au yoga nidra et de progresser dans la lucidité.

### PROGRAMME quotidien du 3 au 7 août 2026 :

**Matinée : 9h30 / 12h30**

- ✓ Enseignement
- ✓ Pratique en salle et/ou dans la nature
- ✓ Echange en groupe

**Après-midi : 14h00 / 17h00**

- ✓ Pratique dirigée en salle
- ✓ Echange 2 par 2 (et/ou en groupe)
- ✓ Questions / Réponses

*Les journées alternent des phases debout, assis et allongé, en douceur et plus toniques, en salle et dans la nature.*

### ENSEIGNANT :

Boris Villemus enseigne depuis 19 ans, et dispose d'une expérience de la pratique méditative et du yoga nidra de plus de 25 ans. Il a été formé auprès d'Alain Duhayon dans le cadre de la formation Maitri de 2001 à 2025, et lors des nombreux stages et entretiens individuels avec lui concernant la pratique méditative et le yoga nidra.

### LIEU / HEBERGEMENT :

38 210 MONTAUD (détails pratiques fournis à l'inscription) / Possibilité de camper sur place (hébergement rustique) : 10€/nuit en tente et 15€/nuit en roulotte « dortoir » / Quelques gîtes existent à Montaud.

### INSCRIPTION :

Auprès de Boris Villemus : 06 85 06 10 04 / [borisvillemus@gmail.com](mailto:borisvillemus@gmail.com)

**Le stage s'adresse aux personnes motivées ayant déjà suivi régulièrement des cours avec Boris.**

Inscription validée à réception des arrhes (50€). Stage limité à 12 personnes.

### TARIF :

300 € pour les personnes engagées dans les cours réguliers / 350 € sinon / +10€ adhésion association.