

SAISON
2020 - 2021

YOGA NIDRA & RELAXATION PROFONDE



Les Mercredis

19h – 21h

Cours bimensuels

à Grenoble

Moksha, 2 rue Lavoisier

Avec

Boris Villemus

INFOS / INSCRIPTIONS

www.satchitananda.fr

borisvillemus@gmail.com / 06 85 06 10 04

Le yoga nidra est une pratique traditionnelle qui s'appuie sur le sommeil et les rêves pour s'éveiller. Le yoga nidra est constitué d'un ensemble de phases conduisant naturellement à l'état méditatif. Le yoga nidra est aussi un moyen puissant pour résoudre les difficultés et obstacles liés à sa vie personnelle.

Boris Villemus enseigne la relaxation profonde et le Yoga Nidra depuis 14 ans, et pratique la méditation depuis 20 ans. Il a suivi la formation MAITRI (relation d'aide, accompagnement, communication, yoga nidra et pratiques associées) avec Alain Duhayon.