

# YOGA NIDRA

SAISON  
2021 - 2022

## Cours mensuels



**Lundis, 18h30 à 20h15**

13 sept, 4 oct, 8 nov, 6 déc, 10 janv,  
7 fév, 7 mars, 4 avr, 2 et 30 mai

**à VOIRON**

Centre de soin de la Vouise  
31b rue du 8 mai 1945

Avec

**Boris Villemus**

**INFOS / INSCRIPTIONS**

[www.satchitananda.fr](http://www.satchitananda.fr)

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

Le **yoga nidra** est une pratique traditionnelle qui s'appuie sur le sommeil et sur les rêves. Le yoga nidra est constitué d'un ensemble de phases conduisant naturellement à un état profond d'abandon, stable, clair, et sans saisie. Le yoga nidra est aussi un moyen puissant pour résoudre les difficultés et obstacles liés à sa vie personnelle. La pratique se fait en position allongée.

**Boris Villemus** enseigne la relaxation profonde et le Yoga Nidra depuis 15 ans, et pratique la méditation depuis 21 ans. Il a suivi la formation MAITRI (relation d'aide, accompagnement, communication, yoga nidra et pratiques associées) avec Alain Duhayon.