

YOGA NIDRA

SAISON
2022 - 2023

Cours mensuels



Lundis, 18h30 à 20h15

19 sept, 10 oct, 21 nov, 5 déc, 9 et 23
janv, 6 mars, 3 avr, 15 mai, 12 juin

à VOIRON

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

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 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 16 ans, et pratique la méditation depuis 22 ans. Il a suivi la formation MAITRI (relation d'aide, accompagnement, communication, yoga nidra et pratiques associées) avec Alain Duhayon.