

corps & sens

propose

deux séances différentes de

# YOGA-NIDRA

guidées par Adeline Delabie



Yoga-nidrâ signifie « sommeil conscient ».

Cet état s'atteint par une technique qui induit tour à tour une profonde détente physique, émotionnelle puis mentale.

Elle a lieu lors sous forme de relaxation guidée, en position allongée et immobile sur un tapis de sol, durant laquelle vous voyagez en conscience en suivant, réalisant, visualisant ou ressentant simplement les consignes proposées.

La pratique de yoga-nidrâ permet principalement un équilibre et une harmonisation de toutes les couches de son être, la maîtrise des états de sommeil, une connaissance de soi accrue. C'est l'occasion de semer des graines dans son subconscient en faveur de changements intérieurs profonds dévoilant les forces de sa personnalité.

> **Prévoir une tenue et une installation au sol très confortables** : couverture car on peut se refroidir et coussins à mettre éventuellement sous la tête et/ou les cuisses. **Pas besoin d'être un yogi**, avoir juste quelques notions de yoga (ou relaxation, sophrologie, méditation...) est conseillé pour profiter des bienfaits de la séance. **Venez expérimenter**, c'est une expérience intéressante et sans risque !

## Mardi 14 et 21 avril 2015

### de 18h30 à 20h30

### à Capvern Village

au Centre de Loisirs

Sur inscription. Places limitées.

Rémunération libre et consciente.

Renseignements et inscriptions auprès d'Adeline :

06 73 38 05 37 – [adeline@corpsetsens.net](mailto:adeline@corpsetsens.net) – [www.corpsetsens.net](http://www.corpsetsens.net)