



**Atelier découverte** ouvert à tous  
**SAMEDI 05 Avril 2025**  
**14 H 30 à 17 H**



« **YOGA NIDRA-RELAXATION  
PROFONDE** »

**Romy Randrianasolo**  
Professeure de yoga

**Animatrice :**

**Romy Randrianasolo a été formée à l'école ahimsa.**

Elle pratique le Yoga Nidra et la relaxation profonde depuis plus de 10 ans. Le Yoga Nidra l'accompagne au quotidien. Elle aime transmettre la relaxation par le biais de cette pratique, c'est un moment unique à vivre à chaque fois.

**Programme**

**Une relaxation profonde amenée par le Yoga Nidra**

**Des jeux de relaxation dynamique** permettront au corps de mieux se déposer au sol avant la pratique de Yoga Nidra.

**Le Yoga Nidra se pratique en position allongée** (ou assise, selon l'aisance du corps). Il permet de bénéficier des effets du sommeil.

**Vous connaissez ou pas Yoga Nidra, venez le pratiquer !**

**MODALITES**

**Lieu :** salle de danse 14 rue Violet Besançon "Espace Simone de Beauvoir».

**Accueil & ouverture bibliothèque : 14h**

**Participants :** maximum 15 personnes.

**Matériel à apporter :** Prévoir des vêtements adaptés, souples, plaid pour se couvrir, tapis de yoga, petit coussin pour la tête, zafu, gourde d'eau.

**Renseignements :** 06 51 01 93 04 (*laisser un message*)

Mail : [yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

Blog : [www.franchecomteyoga.com](http://www.franchecomteyoga.com)

**NB - Aucune inscription ne sera prise sans son règlement.**

**REGLEMENT à retourner à Annie BIANCHI**

23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

**BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIER SAMEDI 05 AVRIL 2025**

« **Yoga Nidra, relaxation profonde** »

*Animé par Romy RANDRIANASOLO*

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

PARTICIPATION : **Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY**

⇒ Adhérent : 13 € (*Si vous voulez adhérer : +18 €*)

⇒ Non-adhérent : 18 €

TOTAL : \_\_\_\_\_ €