



Métamorph'Oz

Association Bien-être & Epanouissement **pour tous**

Ateliers YOGA NIDRA

Année 2023-2024

Des ateliers de relaxation profonde



Le vendredi de 18h30 à 19h45

9 séances

YOGA NIDRA est une méthode ancestrale de relaxation, intense et profonde. Appelé également «le yoga du sommeil», Yoga Nidra permet de se placer entre l'état de veille et de sommeil, dans cette frange si particulière du « sommeil conscient », et d'aller voyager dans les zones habituellement inaccessibles de son être. Agissant sur le corps physique, le mental et les émotions, Yoga Nidra permet d'améliorer le sommeil, de relâcher les tensions psychiques profondes, de lâcher-prise, et dans la durée, permet une meilleure connaissance de soi.

Il se pratique allongé et dure entre 45 min et 1h (accessible à tous).

- ★ 6 Octobre
- ★ 17 Novembre
- ★ 15 Décembre
- ★ 12 Janvier
- ★ 26 Janvier
- ★ 1 Mars
- ★ 22 Mars
- ★ 26 Avril
- ★ 31 Mai