



Formation «Yoga Nidra»

UN CHEMIN SUBTIL ENTRE CONSCIENCE ET INCONSCIENCE

Le Yoga Nidra, le sommeil des Yoginis et Yogis, est l'art de se détendre. Le Yoga Nidra est une technique visant à améliorer sa qualité de sommeil. Se basant sur des exercices de respiration et de visualisation, il induit un état de relaxation profonde. C'est Swami Satyananda qui dès les années 40 et 50 développa cette technique la Bihar School of Yoga en Inde. Depuis lors, ce Yoga et cette méditation guidée, prennent de plus en plus d'importance car il est de plus en plus nécessaire, dans notre société actuelle. Le Nidra est une pratique de concentration, méditation, contemplation à part entière, qui ouvre la porte à l'expérimentation conscience de l'état de rêve et du sommeil profond.

Le but du Yoga Nidra



Le Yoga Nidra a pour but la pacification du mental et un relâchement sur tout le corps physique et psychique – le «lâcher prise». Son enseignement fut originalement pratiqué pour améliorer la santé physique et vider l'esprit afin de préparer à la méditation dans la recherche de l'éveil et de l'ouverture spirituelle. Le but de la technique est de ne pas s'endormir, de rester dans l'instant, dans la méditation en toute conscience – vivre le moment présent en harmonie !

Les respirations / Pranayama Durant le Yoga Nidra, on apprend la pratique des respirations particulières pour augmenter son énergie interne et faire circuler le Prana, ainsi que de stimuler et canaliser l'énergie vitale.

Les visualisations / Nyasa & Bavanas Des exercices de concentration pour mieux gérer et maîtriser son mental, permettent de se libérer de vieux schémas et nettoient les empreintes karmiques. Harmonisation également des champs énergétiques et de l'Aura.

Méditation, Dyana et Prathyara Grâce à cette méditation guidée, on va apprendre à développer notre spiritualité mise à mal par notre ère matérialiste. Elle va permettre de mieux maîtriser le sommeil yogique ou conscient qui est le but ultime de la pratique du Yoga Nidra et qui est très proche du Samadhi ou état de supra conscience et d'apprendre les diverses étapes pour entrer en méditation et s'installer dans le non jugement, l'amour absolu – **Mukti, la libération !**



Nous allons apprendre le contenu des diverses séances de Yoga Nidra

- - Yoga Nidra 1
- - Yoga Nidra 2
- - Yoga Nidra 3
- - D'autres formes de Nidra et l'harmonisation des Chakras et le champ de l'Aura
- - Séance de Yoga Nidra individuelle adaptée (= Yoga thérapeutique et relaxothérapie).
- - Yoga Nidra accompagné du son (comme un soin) avec les bols chantants, bols de cristal, des carillons- Koshi.
- - Yoga Nidra accompagné de cristaux et minéraux
- - Yoga Nidra et les Mudras et Mantras
- - Sankalpa et ces forces sur notre mental et corps (la loi d'attraction)
- - BodyScanning
- - Les émotions et sensations corporelles
- - Travail sur l'inconscient

Pourquoi le Yoga Nidra, les bienfaits et contre-indications Comment pratiquer et à quel moment ?

- - Yoga Nidra pour les enfants et ados
- - Les bols chantants en les fréquences Alpha & Theta, complémentaire du Nidra
- - Anatomie : le cerveau - système nerveux – les glandes, le stress et les pathologies
- - Théorie et Philosophie : Hatha Yoga, Yoga Tantrique et les origines du Yoga Nidra.

Cette formation s'adresse aux professeurs de Yoga, ceux qui se forment au Yoga, aux thérapeutes et aux passionnés de Yoga et méditation.

La formation se déroule sur trois jours (lundis ou vendredi & dimanche) Tarif : CHF 650.-
Date sur le site du Lotus- www.lotus-studio.ch Contact et inscription: info@lotus-studio.ch