



# Yoga Nidra

<b>Description</b>	Cette technique de relaxation, très puissante, harmonise les plans: physique, émotionnel et mental. Praticué régulièrement, le yoga Nidra revitalise le système nerveux, améliore le sommeil et développe une qualité d'éveil dans la vie quotidienne.
<b>Contenu</b>	Les séances de yoga Nidra débutent et se terminent par une courte période d'étirement. Le travail du yoga Nidra se déroule selon un ordre précis : <ul style="list-style-type: none"><li>• Transition, détente, intériorisation</li><li>• Intentions positives (Sankalpa)</li><li>• Rotation systématique de la conscience dans les différentes parties du corps</li><li>• Conscience de la respiration</li><li>• Conscience des sensations</li><li>• Visualisation d'images</li><li>• Transition, retour à l'état de conscience ordinaire.</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	Méthode de relaxation très ancienne et très puissante qui permet de réduire la tension physique émotionnelle et mentale pour aller vers la clarté mentale et le calme intérieur.
<b>Informations supplémentaires</b>	Merci d'apporter un petit coussin et de porter des vêtements confortables
<b>Date</b>	sur demande / D_28606
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 22.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge (en cours de planification)
<b>Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge</b> Esplanade Pont-Rouge 2 1212 Grand-Lancy	Tel. +41 58 568 80 00 <a href="mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch">ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch</a> <a href="http://ecole-club.ch">ecole-club.ch</a>