



Yoga Nidra - Découverte

Description	Yoga Nidra signifie «sommeil conscient». Cette méthode de relaxation profonde est issue des grandes traditions philosophiques de l'Inde, à savoir, l'hindouisme, le bouddhisme et le tantrisme. Il permet de relâcher les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Ses bienfaits sont cliniquement attestés dans le sens où une séance de Yoga Nidra de 45 minutes équivaut, en termes de récupération, à environ deux heures de sommeil. Accessible à tous, il est particulièrement indiqué pour les personnes souffrant d'insomnies ou de différents troubles liés au stress de la vie quotidienne.		
Contenu	Principalement les techniques de Yoga Nidra, et accessoirement, certains compléments tirés du Yoga du rêve, de la Méditation de pleine conscience, de la sophrologie et aussi, du rêve conscient selon l'approche occidentale. Sera aussi abordé, à chaque séance, un point lié à l'hygiène du sommeil.		
Prérequis	Bon équilibre psychologique		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• connaître les caractéristiques des différents niveaux de conscience et de leur impact sur notre manière d'appréhender le monde• comprendre l'architecture du sommeil• retrouver un endormissement et un sommeil naturel favorisant une récupération optimale		
Date	28.01.2022 - 28.01.2022 / E_1512939		
Horaire	14:00 - 17:00 h		
Jours	Ve		
Durée	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 54.00		
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	28.01.2022	14:00 - 17:00

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

