



# Yoga Nidra

<b>Description</b>	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.												
<b>Contenu</b>	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.												
<b>Prérequis</b>	Bon équilibre psychologique												
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• connaître les caractéristiques des différents niveaux de conscience et de leur impact sur notre manière d'appréhender le monde</li><li>• comprendre l'architecture du sommeil</li><li>• retrouver un endormissement et un sommeil naturel favorisant une récupération optimale</li></ul>												
<b>Date</b>	10.02.2022 - 05.05.2022 / E_1534469												
<b>Horaire</b>	11:00 - 11:50 h												
<b>Jours</b>	Je												
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes												
<b>Ecolage</b>	CHF 180.00												
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne												
<b>Dates</b>	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Je</td><td>10.02.2022</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>2 Je</td><td>17.02.2022</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>3 Je</td><td>03.03.2022</td><td>11:00 - 11:50</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Je	10.02.2022	11:00 - 11:50	2 Je	17.02.2022	11:00 - 11:50	3 Je	03.03.2022	11:00 - 11:50
Jour	Date	Heures											
1 Je	10.02.2022	11:00 - 11:50											
2 Je	17.02.2022	11:00 - 11:50											
3 Je	03.03.2022	11:00 - 11:50											

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

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Yoga Nidra

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Je	10.03.2022	11:00 - 11:50
	5 Je	17.03.2022	11:00 - 11:50
	6 Je	24.03.2022	11:00 - 11:50
	7 Je	31.03.2022	11:00 - 11:50
	8 Je	07.04.2022	11:00 - 11:50
	9 Je	14.04.2022	11:00 - 11:50
	10 Je	05.05.2022	11:00 - 11:50

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

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

