



Les Ateliers du Bien Etre

www.lesateliersdubienetre.net : articles, vidéos et agendas des stages

06.84.93.46.64

nantes@lesateliersdubienetre@gmail.com



Dimanche 27 janvier 2019 – 9h à 12h

Découverte du Yoga-nidra

Souvent assimilé à une technique de relaxation, le Yoga-Nidra est en vérité un véritable processus de concentration et d'attention qui suscite un état de profonde méditation. Ce processus évolutif permet d'aller en douceur vers la connaissance de Soi tout en bénéficiant des bienfaits de cet état « extra-ordinaire ».

Lors de cet atelier, nous pratiquerons des postures et respirations favorisant un état de détente naturelle avant de pratiquer Yoga-nidra. Vous découvrirez aussi l'origine du Yoga-nidra, ses bienfaits, ses étapes et sa finalité.

Venez à jeun si possible, ou avec un très léger petit déjeuner. Apportez un fruit ou des fruits secs que nous partagerons ensemble.

Cet atelier est ouvert et adapté à tous, pas de « niveau » requis.

A noter dans votre agenda : un second atelier aura lieu le dimanche 31 mars (sur un autre thème)

Adresse des deux ateliers : salle de danse Morvan complexe sportif Philippe Touzot Saint Mars du Désert

Inscription à donner à Agnès ou à envoyer avant le 20 janvier 2018 : Les Ateliers du Bien Etre 47 route de la Jonelière 44300 Nantes

Nom et prénom :

Courriel (obligatoire – écrire lisiblement)

Tél :

S'inscrit à l'atelier du 27 janvier 2019.

Et joint le règlement de :

- 35 € non adhérent Les Ateliers du Bien Etre
- 20 € adhérent Les Ateliers du Bien Etre

Merci de joindre votre chèque à la réservation : **valide l'inscription.**

Les chèques seront encaissés une semaine avant l'atelier (ordre Les Ateliers du Bien-Etre)