



YOGA NIDRA - 'Yoga de l'éveil dans le sommeil'

**Trois ateliers de pratique approfondie en 2018,
animés par Anne Turcat et Carole Génévé**

La Maison du Yoga - 94, Chemin Coulet de Carpanne – Plan d'Aups Ste Baume

Atelier 1 : 27 janvier 2018 de 10h00 à 16h30 ; ouvert à tous, enseignants et élèves.

Le yoga-nidra : origine et principes essentiels.

- Analyse d'une séance : structure et étapes clés
- L'instructeur : consignes pour conduire la séance, précautions
- Les effets du yoga-nidra : accompagnement des participants

Atelier 2 : 17 mars 2018 de 10h00 à 17h00 ; ouvert à tous ceux qui auront suivi la journée 1

Proposition de plusieurs séances fondamentales.

- Séance classique approfondie : différentes propositions, équilibre droite/gauche, visualisation à travers des images ou une histoire ;
- Séance spécifique pour le bas du corps : ancrage et solidité, variantes, images ou histoire adaptées
- Impact profond du yoga-nidra : les samskaras

Atelier 3 : 14 avril 2018 de 10h00 à 17h00 ; ouvert à tous ceux qui auront suivi la journée 2

Construire une séance : choisir une séance adaptée aux participants : débutants, avancés, personnes fragiles

Corps subtil et énergétique ; autour des perceptions psychiques

Séances pour pratiquants avancés :

- Corps subtil, chidakasha.
- Séance approfondie autour des émotions, d'exercices de respirations
- Choix des images : images 'porteuses', chakras, couleurs et lumière.

Participation : 25 euros par atelier.

Inscription nécessaire avant le jeudi qui précède l'atelier auprès de Carole Génévé :

carole.geneve@laposte.net ou 06 95 78 04 07