



Samedi 11 avril 2026
Atelier

de 14h30 à 16h30 au CESA - Maurepas

Yoga Nidrā : dormir pour s'éveiller



Atelier animé par Christel Collin, professeure au sein de l'association

Le Yoga Nidrā est une branche particulière du yoga qui consiste à rendre le sommeil « Conscient ».

Nidrā est un mot sanskrit qui signifie Sommeil.

C'est l'apprentissage d'un état particulier de la conscience correspondant à l'état « Alpha » ou état de sommeil lent.

Le Yoga Nidrā permet l'apprentissage du silence intérieur, l'établissement de la conscience témoin, qui sont les préliminaires au vide mental et à l'éveil du pratiquant.

C'est une relaxation profonde en position allongée, sans postures.

Un moment de pause en complète relaxation et méditation. Une pratique au pouvoir relaxant du corps et de l'esprit.

Cet atelier comportera une courte pratique suivie d'un yoga nidrā.

N'oubliez pas votre tapis et votre couverture ou plaid.

Atelier ouvert à tous (30 participants maximum).

L'atelier se déroulera de 14h30 à 16h30 au CESA, square du Dauphiné à Maurepas (accueil à partir de 14h15)

Participation : **15€** pour les adhérents, **20€** pour les extérieurs
chèque à l'ordre de **Yoga pour Tous**

Pour vous inscrire, adressez votre bulletin d'inscription et votre règlement selon la modalité que vous avez choisie (voir dans le mail).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier « Yoga Nidrā » du samedi 11 avril 2026

Nom :

Prénom :

Tél. mobile :

Professeur :

e-mail :

N'oubliez pas de joindre votre chèque !

Votre inscription ne sera effective qu'à réception de votre paiement et dans la limite des places disponibles. Vous recevrez la confirmation de votre inscription par mail ou par SMS.

Remise des inscriptions avant le mercredi 8 avril 2026.