



Véronique BERTRAND
Praticienne en YOGA NIDRA
Séance Groupe ou individuelle
06.29.05.10.08

veroniquebertrandrelaxologue.jimdo.com

↓ JARDI DE 18h15 à 19h30

Le Yoga Nidra est une pratique très ancienne qui nous vient de l'Inde et qui a été mise à notre disposition par Swami Satyananda.

Conscient du stress et de ses répercussions, il a élaboré ce travail de façon à ce que l'on puisse se relâcher sur un plan Physique, Émotionnel et Mental. C'est une relaxation douce et très profonde.

Le Yoga Nidra se pratique allongé sur le sol, les paupières fermées, dans une immobilité complète, en restant éveillé et en vous laissant guider par ma voix.



Quelques effets psychologiques du Yoga Nidra :

Une meilleure gestion du stress et adaptabilité - Pacification du mental, moins de pensées parasites ou négatives, plus de positif - Calme, concentration, présence - Lâcher prise - Regain considérable d'énergie - Meilleurs apprentissage, mémorisation, assimilation, gestion du stress (examen) - Formidable outil pour des personnes en chemin thérapeutique et/ou spirituel -

Quelques effets physiologiques du Yoga Nidra :

Amélioration de la qualité du sommeil, récupération - Puissant outil anti-stress - Relâchement des tensions (musculaires, articulaires, nerveuses, organiques) - Ralentissement du système sympathique, extrêmement vital pour toutes les personnes stressées, en burn out ou en anxiété majeure car c'est justement cette partie du système nerveux qui n'arrive plus à se calmer, à ressentir, à revenir à un état normal - Abaissement de la tension artérielle - Excellent pour les femmes enceintes (en adaptant la position) - ...

LE YOGA NIDRA SE GOÛTE - SE DÉGUSTE - S'INFUSE

Pour des renseignements complémentaires merci de me joindre par téléphone