

# YOGA NIDRA

## ACCUEILLIR L'AUTOMNE



**Atelier vacances de la Toussaint**

**le mercredi 23 octobre 2024 à Chamousset (Salle la chamoussarde)**

**14h30 /16h30**

Après une petite discussion théorique et une pratique posturale douce, nous installerons le corps confortablement pour un yoga Nidra.

Le yoga Nidra se pratique immobile, allonger ou assis, pendant au moins  $\frac{3}{4}$  d'heure. Il est important d'avoir chaud et d'être bien installé (couverture, coussin...).

Souvent traduit comme le yoga du sommeil, on pourrait dire qu'il s'agit d'une grande relaxation suivie d'une visualisation. Les techniques de relaxation permettent d'accéder à un état de conscience entre veille et sommeil sans s'endormir complètement.



Le thème de ce Nidra est l'Automne, saison du lâcher prise. Se libérer des actions passées et traverser l'inter saison avec plus de légèreté.



Cet Atelier est ouvert à tous et toutes.

Namaste

Aline Aznag