

Formation au YOGA NIDRA



Formatrice:

Nathalie Perret Swamini Dhyânânanda Saraswati
Enseignante certifiée, maître en yoga (Yogacharya)
Yoga Thérapeute, Conseillère en Ayurveda,
Fondatrice de Yoga Lumière

Objectifs :

Dans un but personnel, favoriser la guérison et l'épanouissement de l'être.

Explorer et approfondir cette technique de relaxation physique et mentale très profonde pour l'enseigner de façon appropriée et adaptée.

Contenu :

- Théorie: Origines, concepts fondamentaux, différentes approches orientales et occidentales, bases scientifiques (sommeil, ondes cérébrales, états de conscience), différents corps, bénéfiques, applications... les étapes essentielles et les étapes plus avancées. Le yoga nidra de base est détaillé, ainsi que les applications adaptées (pour les Aînés, les enfants, en entreprise,...), thérapeutiques (anxiété, dépression, insomnie, douleurs chroniques, dépendances, phobies...) et d'éveil de la conscience (harmonisation des corps subtils,...).
- Pratique: postures de Yoga et autres exercices préparatoires, postures et techniques de relaxation, techniques de concentration, respirations (pranayama), mudras...

Personnes visées :

- Toute personne intéressée à pratiquer cette technique traditionnelle de relaxation profonde
- Professeur(e)s de yoga ou autres professionnels souhaitant l'enseigner.

Pédagogie:

Trois journées en présence, une journée aux trois mois, et pratique quotidienne du Yoga Nidra (env. 20-30 mn) pendant la durée de la formation. Durée de l'enseignement: 18h, durée de la formation: 9 mois

Documents fournis:

Remise de manuels de cours et des enregistrements à écouter.

Pour information et inscription:

nathalie.perret@yahoo.ca

www.yogalumiere.com

Accréditations:

Fédération Francophone de Yoga et International Yoga Federation

Reçus d'impôts pour frais de scolarité des gouvernements du Québec et du Canada