



Méditation et Yoga Nidra

Ouvert à tous

25, Rue de l'Imprimerie - Salle « Présence » GAP (ou autre lieu centre ville)

Le Yoga Nidra se pratique allongé(e) pendant environ une heure (à 1h15). C'est une technique de relaxation profonde pour le corps (stress, fatigue, tensions, douleurs, maladies, problèmes de sommeil...) et pour le mental (conditionnements, pensées négatives récurrentes, émotions négatives, stress, douleurs affectives...) ; technique puissante sur la totalité de l'être lorsqu'elle est pratiquée régulièrement.

En effet, après avoir détendu et « oublié/endormi » le corps, si le mental (chitta) peut s'effacer aussi, apparaît alors un espace d'ouverture à d'autres plans de conscience, une lumière intérieure (turya) qui régénère, qui libère.

Amené(e) peu à peu à un lâcher prise puis éventuellement à la création intérieure de votre « sankalpa » (auto-suggestion, intention, affirmation, projet, but à atteindre...) intériorisé avec conviction, guidé(e) dans un exercice de rotation de conscience et une visualisation qui touche le subconscient, vous pourrez, peut-être, vivre cet état frontière entre le sommeil et la veille, le « sommeil lucide », et voyager, découvrir les ressources de votre « imaginaire », explorer les profondeurs de votre être. Ceci laissera, au-delà de la séance, des impressions, des ressentis, des messages qu'il sera bon d'écouter avec le cœur et non avec l'intellect.

Il est conseillé d'être couvert(e) chaudement, de porter des vêtements souples qui ne serrent pas, d'apporter une couverture ou un duvet à déplier sur soi. Un petit temps de méditation en assise (ou dos contre le mur jambes allongées si impossible autrement) pour rentrer plus facilement en yoga nidra. Après le temps au sol, quelques mouvements d'étirements doux pour le « réveil ». Une boisson chaude et un partage clôtureront notre séance.

Participation : 18 € (inscription si possible avant le lundi qui précède l'atelier, par mail ou par téléphone). Si problème financier, me contacter. Maximum 9 personnes.

Marie Cordier ☎ 04 92 52 64 63 - 06 81 11 00 85
mfcordier.yog@orange.fr