



# Yoga Nidra

## L'EXPÉRIENCE DE SOI-MÊME...

Suite à la réunion constitutive du lundi 19 décembre, l'Association Yoga Nidra l'Expérience de Soi-Même va enfin voir le jour.

Cette Association a pour but de faire découvrir les bienfaits du Yoga Nidra en pratique de groupes dans différents villages alentour mais également de faire partager et échanger ses propres expériences.

En effet, le Yoga Nidra est une pratique de rêve éveillé (non physique) qui améliore considérablement notre qualité de vie mais également notre qualité de sommeil. Les protocoles, utilisés lors de ces pratiques de Yoga Nidra, agissent sur un plan physique, mental et émotionnel.

L'Association propose pour ses pratiques de groupes, des thèmes adaptés aux besoins des participants comme :

Le calme, la patience, le sommeil, les angoisses, la colère...



*Pratique organisée à Buxières les Froncles à la Salle Varbor tous les 15 jours.*

L'Association est ouverte à tout public voulant prendre du temps à soi et pour soi... C'est un travail personnel qui vous permet d'apprendre à vous contrôler vous-même ...

Pour tout renseignement ou inscription à un groupe, merci de nous contacter au :

**06.17.53.45.50**