



STAGE YOGA NIDRA



Découvrir ou approfondir la technique de méditation Yoga Nidra.



Il s'agit d'une technique ancienne qui trouve ses racines dans la tradition indienne du Védanta.

Au 20ème siècle, elle a été remodelée et introduite en occident par Swami Satyananda Saraswati.

On retrouve les principes de cette technique dans de nombreuses méthodes occidentales comme la sophrologie, l'hypnose Eriksonnienne, le training autogène ... Le yoga Nidra est une méthode systématique pour explorer les couches profondes du mental afin de développer la pleine conscience intérieure.

Pour ceux qui ont déjà reçu l'initiation à la méditation KMM, il s'agit de la pratique allongée faite en début d'après midi.

Stage Accessible à tous !

Il s'inscrit également dans le cursus de la formation d'enseignant KMM
Une journée supplémentaire est programmé pour ceux qui suivent cette formation

Horaires des activités : 9h/18h 1° jour et 7h15/ 16h30 2° jour

Journée enseignants : 7h15/17H

Prévoir une tenue souple, une couverture et un coussin pour les pratiques.

**Tarif : 240 euros pour deux jours/ 350 euros pour les 3 jours
hébergement et repas compris**