



**1h de Yoga Nidra  
= 4h de sommeil**

**Relaxez-vous: une pause pour soi !**

**Chaque Jeudi de 19h30 à 21h  
à l'Espace Nilaya Veda**

**Informations**

**06.22.62.45.03**

**[www.nilaya-veda.fr](http://www.nilaya-veda.fr)**

Le yoga nidra est une forme de relaxation qui découle du yoga traditionnel.

Le mot nidra signifie littéralement « sommeil ».

Ce yoga du sommeil est un état grâce auquel l'organisme se trouve dans un profond état de détente, mais où la conscience reste vigilante.

Tranquillisant yogique par excellence, le yoga nidra réduit considérablement les tensions physiques et mentales. Il favorise l'équilibre du corps et renforce le système nerveux. Idéal pour les insomniaques, il est aussi tout indiqué pour les personnes qui sont épuisées physiquement et émotionnellement.

**Libre participation financière**