

YOGA NIDRA

Image:

 [Copie de affiche Yoga Nidra - Copie.jpg](#)

Résumé:

Mme BOIN Christine
La croix Blanche
19700 SAINT-SALVADOUR
Contact: 0783556767

<https://boinchristine.wixsite.com/etre-coeur-soi>

Les cours sont dispensés le jeudi de 18h30 à 19h30 (sauf vacances scolaires) à Seilhac.

Le Yoga-nidra, littéralement « sommeil du yoga » ou « yoga du sommeil » est une pratique ancestrale provenant des grandes traditions et philosophies de L'Inde.

La séance se déroule allongée, position qui favorise la relaxation profonde, les qualités d'attention, de tranquillité et d'écoute.

Elle a une action équilibrante et apaisante sur le corps, les émotions et les pensées.

Les bols chantants dits "tibétains" accompagnent ces séances.

YOGA

URL source: <https://www.ville-seilhac.com/yoga-nidra>