

STAGE YOGA NIDRA

Issu d'une tradition indienne millénaire, venu du Veda qui est à l'origine du yoga, le yoga nidra ou "yoga du rêve" est une relaxation profonde, physique, mentale, émotionnelle, menant à l'harmonie de la conscience intérieure et l'équilibre des corps subtils. Dans cet état de détente, le chemin de la méditation ouvre son espace immense et infini: c'est le premier pas vers l'état méditatif tant recherché dans nos sociétés occidentales stressées. Procurant ressourcement et récupération, le yoga nidra est utilisé aujourd'hui dans l'armée et la N.A.S.A.

Véronique Baudry est diplômée de l'I.F.Y, de la F.F.E.Y en yoga nidra, diplômée de l'Université de Lille II et membre d'AYA yoga (yoga adapté).

Elle a également suivi des formations spécifiques en méditation, en yoga pour enfants, en kriya yoga (en Inde), qu'elle enseigne depuis plus de 10 ans et a parcouru l'Inde depuis l'Himalaya jusqu'au Tamil Nadu (sud-est) dernièrement, pays d'origine de sa passion : le bharata natyam.

✂

Stage ouvert à tous

LIEU DU STAGE : salle municipale Jacques Offenbach – salle de danse – centre culturel des carmes – 8 place des carmes - 33210 Langon

HORAIRES : Samedi de 10h-17h (pause déjeuner 12h30 – 14h00) **pour le repas une proposition de restaurant vous sera faites d'ici le 1^{er} février 2020.**

REGLEMENT : bulletin et chèque à l'ordre de IFY-SO à adresser à : Sandrine FOURTHON – 17 Lieu-dit Dugot 33210 ST PIERRE DE MONS - **06.22.09.25.63 – sandrinefourthon.ifyso@gmail.com**

Bulletin d'inscription au stage du Samedi 15 février 2020 – YOGA NIDRA avec Véronique BAUDRY

Nom/prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ E-mail : _____

Qualité : merci de cocher la case correspondant à votre situation

Formateur(trice) Enseignant(e) Elève en formation Adhérent simple Nouvel(le) adhérent(e)

TARIF ADHERENT: 55 € - élève en formation : 25 €

Règlement : chèque espèce

ADHESION : IFY SO –2019/2020: 15 € pour les non adhérents.