

INITIATION AU NIDRÂ YOGA DU SOMMEIL ET DU RÊVE, ART DE LA DETENTE PROFONDE



avec Johan Vermeylen

Le nidrâ se pratique couché ou assis. C'est une approche méditative qui vise la détente profonde du corps en maintenant la vigilance de l'esprit. Il a pour but de s'éveiller à la connaissance de soi, et de contacter ses ressources, libérant les blocages inconscients. Au cœur de l'être, il y a cet espace intact qui rend libre et joyeux.

Dates : trois mardis, les 19 mars, 2 et 16 avril 2019

Horaire : de 18h45 à 20h15

Participation : 90 frs pour les trois cours

Lieu : espace Shûnyatâ, rue de Onna 5, 1974 Arbaz

Inscriptions : 027 565 94 94

johan.vermeylen@shunyatayoga.ch

www.shunyatayoga.ch