



Atelier pour professeur de yoga

FORMATION YOGA-NÎDRA



FORMATRICE VINIYOGA ET ENSEIGNANT YOGA NÎDRA

Lily Champagne, enseigne le yoga depuis 29 ans et forme des enseignants selon l'approche Viniyoga depuis plus de 12 ans.

Stéphane Lachance termine une formation Viniyoga et s'est spécialisé dans l'étude du yoga-Nîdra en faisant plusieurs recherches et formations. Il est l'auteur de plusieurs documents sur le Yoga-nîdra.

TARIF ET INSCRIPTION:

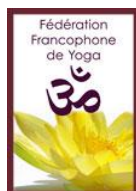
Le coût du stage est de 225\$ taxes incluses et comprend les enseignements avec un document complet sur le Yoga-nîdra (valeur de 35\$). Maximum 20 personnes.

Pour information s'adresser à Lily Champagne :
514-356-YOGA #1
viniyoga@lilychampagne.com

LIEU ET HORAIRE

Centre VINIYOGA Lily Champagne
6655 Boulevard Joseph-Renaud Local
100-102
Anjou, H1K 3V3

Il est possible de donner la formation en région en fonction préalable du nombre d'inscription.



La formation se déroule sur une fin de semaine et donne un crédit de 9 heures dans le cadre de la formation continue de la Fédération Francophone de Yoga.

SYLLABUS DE LA FORMATION

Module 1 : Présentation et déroulement

Qu'est-ce que le yoga Nidra, quel en est son objectif et ses bénéfices. Quel est le déroulement de la séance, les postures utilisables ainsi que l'intégration possible en cours.

Module 2 : Rotation de conscience

Méthode d'induction de la relaxation dans le corps, et explication de la mécanique des cortex sensitif et moteur. Explication sur les différents parcours possible.

Module 3 : Le Sankalpa

Utilisation de l'état d'éveil pour semer dans le subconscient une résolution positive d'évolution personnelle. Description des différentes catégories possibles de souhait.

Module 4 : L'observation respiratoire

Importance de l'utilisation du souffle dans les techniques de relaxation. Relation entre le stress et la respiration. Divers méthode d'observation et de pranayama.

Module 5 : Les paires d'opposées

Élaboration de la phase des sensations aux antipodes. Établissement historique de son principe dans l'hindouisme et du concept de base de Sthira et Sukha du yoga.

Module 6 : Visualisation d'images

Mécanisme du fonctionnement du cerveau par l'utilisation des symbolismes. Détail de la construction de nouvelles synapses au niveau cérébral.

Module 7 : Retournement des sens

Influence des cinq sens sur les impulsions répulsives et attractives. Éclaircissement de la méthode yogique de Pratyahara à travers cette phase.

Module 8 : La recherche de soi

Comment utiliser les différents outils pour obtenir une introspection. Rôle plus avancé du Nidra dans la compréhension de soi et pratique de Svadhyaya.

Une journée et demie d'apprentissage et de découverte dans une ambiance propice au retour vers soi. Apprendre et découvrir par le fait même, que de s'arrêter est probablement un des plus beaux cadeaux que vous puissiez vous offrir, pour descendre et retourner dans cette espace de paix et de tranquillité au coeur de chacun de nous. Plusieurs pensent encore trop souvent que de se déposer ce n'est pas pour eux, qu'il y a trop de choses à faire et à voir. Pourtant prendre le temps c'est se donner des outils pour être en mesure de mieux apprécier ce que nous vivons dans nos vies.

L'objectif du Yoga-Nîdra est de s'approcher le plus possible du sommeil et établir ainsi un contact avec le subconscient. Se reposant sur des exercices de respiration et de visualisation, il mène vers un état de relaxation profonde tout en restant dans un état de vigilance. Plus l'état de repos s'installe, moins le conscient est perturbé et plus le subconscient se manifeste sans entrave. Le Yoga-Nîdra permet une prise de conscience intérieure permettant de se relier au subconscient. C'est ce que l'on désigne comme l'éveil. Voilà ce que nous vous proposons. Au plaisir de vous rencontrer,

Lily et Stéphane xxx

