

YOGA NIDRA

en ligne et en replay !

Quand ? Le mardi à 21h sur Zoom
ou en replay... quand tu veux !

Comment et Où ? tranquille... depuis chez toi !

Combien ? 7€/séance + replay de 30mn environ
ou 20€ l'abonnement mensuel



Besoin d'un petit break le soir, avant de rejoindre les bras de Morphée ?

Voici la solution : **un cours de yoga calme, le soir à la maison, juste avant le dodo !!** Un petit temps pour Soi (ou en famille, toute la maisonnée peut en profiter) **pour évacuer la fatigue, les contraintes, les soucis de la journée, faire le vide dans sa tête, calmer le corps et l'esprit pour se préparer à une douce nuit de sommeil paisible et réparateur.**



Ça se passe en ligne le mardi soir ou en replay, quand tu le souhaites et à volonté, avec le fichier audio que j'enregistre et que j'envoie ensuite par courriel.

Chaque séance est un peu différente pour éviter que le mental s'habitue et finisse par s'échapper mais cela consiste toujours en **UN TEMPS DE DETENTE, type PRANAYAMA, MEDITATION suivi d'un YOGA NIDRA (yoga du sommeil), parfois peut-être quelques mouvements calmes** pour détendre le corps avant la détente de l'esprit... Bref, tout ce qui permet de **CALMER LE CORPS ET L'ESPRIT POUR ATTEINDRE UN ETAT DE DETENTE PROFONDE PROPICE A UN SOMMEIL DE QUALITE.**

La pratique régulière de ces techniques de détente cérébrale et nerveuse apporte un meilleur sommeil et une meilleure qualité de vie au quotidien.

Voici, parmi les premiers témoignages, quelques pépites 😊

*"Super séance hier soir ! La prochaine fois en pyjama dans mon lit comme ça direct
Merci Belle journée"*



*" Merci pour l'enregistrement. Moi qui ai du mal à trouver le sommeil et qui me réveille beaucoup trop tôt...,
je l'utilise aussi bien le soir pour m'endormir que dans la journée pour récupérer. A mardi !"*

" Super séance hier soir. Je n'ai pas entendu la fin de l'histoire... endormie avant



Incroyable !"

*" le fichier est téléchargé... je pourrai le reprendre dans mon lit
Ta voix est douce .. agréable... cela fait du bien..."*

Pour recevoir les codes d'accès au zoom du Mardi ou recevoir le replay, contactez-moi !



**Pascale Yoga, enseignante de Yoga et Yogathérapie,
Animatrice en Yoga du Rire-santé, membre de la FNPY
pascaleyoga40@gmail.com Tél. 06 21 73 53 78
www.pascale-yoga.com**

