

FORMATION

Yoga Nidra

LES FONDATIONS ET GUIDER UNE SÉANCE ÉLÉMENTAIRE

1 journée de 9h00 à 17h00

Dimanche 23 Mars 2025

INTRO



Par cet enseignement, mon intention est de transmettre aux professeurs de Yoga adhérents à la FNPY, les clés pour découvrir pourquoi un travail sur le sommeil est si important, si riche de connaissance et d'aventure intérieure puis de donner les bases pour guider une séance de Yoga Nidra élémentaire avec confiance et sécurité..

Cette Formation est une initiation certifiante consistant à un savant mélange de théories et de travaux pratiques afin d'appréhender et comprendre la pratique du Yoga Nidra.

Vous recevrez après la formation un support écrit avec un pack de séances de Nidra inclus.

Je vous souhaite une merveilleuse pratique et beaucoup de saveur et de plaisir.



Enseignante

Amel Djoudi, diplômée en Hatha Yoga par ENPY.

J'ai reçu l'enseignement du Yoga Nidra par Christian Tikomiroff de l'école de Natha Yoga pendant 2 ans.

Actuellement, je suis l'enseignement de maître à disciple avec Ni Wayan, Yogacharya à Bali dans la spécialité de Yoga Thérapeutique et soins énergétiques.

Grâce à la pratique du Yoga Nidra, je crée ma réalité et j'ai choisi de transmettre l'essence de cette pratique qui repose sur les fondements du Tantrisme.

Au grès de mon cheminement et de mes rencontres, j'ai naturellement élaboré un protocole de Yoga Nidra destiné aux patients de l'Hôpital de Margency Croix Rouge à Paris.



Tarif et règlement

80 euros par virement

Nombre de stagiaires : Limité

<https://eyll.yoga>

Infos et inscription
Amel : 06 29 80 12 81