Stage d'enseignement
Y O G A N I D R A
Yoga du Sommeil ou
Eveil de la Conscience ?

animé par Pascale CARDAIRE



Stage en ligne : SAMEDI 28 NOVEMBRE 2026 de 9h à 17h

D'autres dates peuvent être programmées sur demande

Enseignante de Yoga ENPY depuis 2013, **Yoga Nidra** fait partie de ma vie depuis plus de 30 ans. Initiée à cette méthode par mon enseignante, issue de l'école Tapovan dans les années 1990, j'ai pratiqué à titre personnel et je me suis formée à la **méthode Swami Satyananda Saraswati** au sein de la Fédération de Yoga l'Univers à Dax (40). Mon expérience me permet aujourd'hui de vous proposer d'**enseigner Yoga Nidra mais également d'utiliser cette méthode pour varier le contenu de vos cours et adapter vos séances en fonction du public, de la saison, de l'horaire, etc.** A l'issue de cette journée d'enseignement en ligne, vous recevrez le texte du module et différents supports de travail et de pratique personnelle.

Programme : Définition du terme Yoga Nidra, Origine et Présentation de la Méthode, Spécificités et Bienfaits du Yoga Nidra, Utilisations, Variantes, Pratique…

Objectif : Pratiquer et Transmettre l'Enseignement du Yoga Nidra

Le stage est validé par un certificat professionnel fédéral pour les membres de la FNPY/ENPY et/ou une attestation de suivi de stage

Tarif : 80€ le module

Maximum 12 personnes

Pré-requis : être enseignant(e) de Yoga ou en formation

Renseignements/Inscriptions : Pascale CARDAIRE 06.21.73.53.78

Enseignante diplômée ENPY, Titulaire du Certificat Professionnel FFP, Membre FNPY, Formatrice en Yoga Pré/Post-natal à l'ENPY Bayonne, Enseignante et Formatrice en Yoga Nidra, Enseignante Certifiée en Yogathérapie, en Yoga de la Femme et Médecine Traditionnelle Chinoise, en Yoga du Visage, Animatrice diplômée en Yoga du Rire