

# FORMATION (15H) - YOGA NIDRA

## UN VOYAGE INTERIEUR



Relaxation profonde guidée, « sommeil yogique », méditation, sommeil lucide... il existe de nombreuses définitions du yoga Nidra. Ensemble nous chercherons à clarifier le sens de cette pratique à travers une vision non-dogmatique.

Vous découvrirez également comment guider et créer une séance de yoga Nidra personnalisée et adaptée à vos élèves.

### **Nous aborderons :**

- Les origines et différentes traditions de cette technique
- Le système nerveux et les différentes ondes cérébrales
- L'objectif du yoga Nidra
- Comment fonctionne le yoga Nidra : le cadre, les différents niveaux du yoga Nidra, les contre-indications, les modifications...
- Comment enseigner le yoga Nidra : structure et contenu d'une séance
- Le savoir-être et savoir-faire de l'enseignant

A l'issue de la formation vous serez capable de créer et de guider des séances de yoga Nidra en cours privé ou collectif.

### **Certification :**

Pour valider votre formation et recevoir votre certificat, vous devrez créer une séquence de yoga Nidra. Vous aurez quelques semaines pour le faire après la formation. Cela vous permettra de mettre tout de suite en pratique l'apprentissage du week-end.

## **A qui s'adresse cette formation ?**

- Aux professeurs de yoga
- Aux enseignant/es
- Aux professionnel/les de santé (infirmière...)
- Aux thérapeutes
- A toute personne intéressée à découvrir, approfondir, comprendre et guider le yoga Nidra

## **Y a-t-il des prérequis ?**

Il n'y a aucun prérequis. Si vous souhaitez discuter avant de vous inscrire, nous pouvons convenir d'un rendez-vous téléphonique.

## **Dates et lieu de la formation :**

Samedi 01 et dimanche 02 mars 2025

Lieu de la formation: Fondation Idee Sport Lausanne  
avenue de cour 103, 1007 Lausanne

## **Programme du week-end :**

*Samedi et dimanche*

8h30 – 9h45 éveil matinal/ yoga

10h Théorie / pratique

12h Pause

13h- 17h Théorie/ pratique

**Prix de la formation :** 450 chf

## **Le tarif comprend :**

Les 15h de formation

Le manuel de formation

Le suivi post-formation

## **N'est pas compris dans le tarif :**

Le transport et les repas

Maximum 12 participants.