

Pratiquer, approfondir et partager autour d'autres aspects du Yoga...

YOGA-NIDRĀ

Cette forme de Yoga ou Yoga-Nidrā nous permet de renouer avec l'état naturel de notre être/Être véritable, de découvrir une paix et une joie intérieures, d'ouvrir un espace de tranquillité.

Une expérience dans laquelle s'affleurent les différents états physiques, émotionnels et mentaux ainsi que les différents états de la conscience que sont la veille, le rêve et le sommeil profond.

Le temps d'une séance, confortablement installé/e dans la posture allongée sur le dos, en toute immobilité. Laissez vous porter par ma voix...



" Le corps s'endort mais l'esprit reste conscient " - Mathieu -

YOGA "INTENSE"

Un travail d'approfondissement de la pratique de façon progressive; Durant la séance les enchaînements sont répétés avec plus d'amplitude dans les mouvements et des respirations contrôlées dans les postures tenues en longuement en statique.

Une autre approche qui nous amène dans une séance de Yoga plus "intense", toujours avec un effet sur la qualité de la respiration mais également sur le renfort musculaire et le gainage, la souplesse, l'équilibre, la concentration et le lâcher-prise...

La séance reste fondamentalement basée sur la conscience du souffle, la conscience du corps et l'apaisement du mental tout comme l'écoute et le respect de la personne au rythme de ses possibilités.



Vers la connaissance de Soi...