

YOGA NIDRA

Année 2026-2027



Ateliers mensuels de relaxation

Cette technique agit sur tout le corps et amène le pratiquant à un état de relaxation physique, mental et émotionnel.

Les samedis de 10h à 12h
au Dojo26 de **Valence** : 7 - 9 rue Brunet

Les 10 octobre 2026, 21 novembre 2026, 5 décembre 2026,
16 janvier 2027, 6 février 2027, 13 mars 2027, 3 avril 2027,
29 mai 2027, 19 juin 2027 et 3 juillet 2027.

Les dimanches de 10h à 12h
à **Tournon** à la MMPT : 36 quai Gambetta

Les 11 octobre 2026, 22 novembre 2026, 6 décembre 2026,
17 janvier 2027, 7 février 2027, 14 mars 2027, 4 avril 2027,
30 mai 2027, 20 juin 2027 et 4 juillet 2027.

Le Yoga Nidra est une source de détente et de vitalité, une réelle opportunité de bien-être et de connexion avec nous-mêmes.

Notre corps et notre esprit sont stimulés en permanence, ce qui génère un stress important. Yoga Nidra est une **méthode douce** permettant de contrebalancer cette excitation quotidienne en proposant une **pause régénérante**.

Cette technique est **accessible à tous** car elle a peu d'exigence physique. Yoga Nidra se pratique immobile allongé sur le sol dans une position confortable, guidé mentalement par les instructions du professeur. Dans le Yoga Nidra, le corps est reposé et la conscience éveillée.

Le Yoga Nidra est une méthode millénaire de **relaxation méditative très profonde** qui apporte des bénéfices dès la première séance. Proche d'une méditation guidée, c'est un **voyage intérieur** vers de nouvelles dimensions de nous-mêmes. Cette pratique donne la possibilité immédiate de **lâcher prise** avec les tensions mentales et permet de revenir aux sensations corporelles.

Ce yoga a des **effets bénéfiques sur notre santé et notre vie quotidienne**. Il améliore la qualité du sommeil, favorise une meilleure gestion du stress, de l'anxiété et des émotions, pacifie le mental, développe la connexion à soi et aux autres ainsi que la capacité d'attention et la créativité. Il peut aussi être **une aide précieuse** au cours d'un traitement d'une maladie.

Chaque atelier est indépendant, il n'est pas demandé d'inscription à l'année mais une inscription préalable pour chaque atelier ; ateliers en petit groupe.

Tarifs : une séance : 25€ ; tarifs réduits : 20€

Renseignements et inscriptions :
Anne Buguet - 06 62 15 47 11
enseignante diplômée
<https://www.annebuguet.net/>

