



YOGA NIDRÂ 2024-2025

1 jeudi par mois de 19h à 20h à Bailly les :

10/10, 14/11, 12/12, 16/01, 13/02,
13/03, 10/04, 22/05, 19/06

A l'unité : 20 €, 5 séances : 85 €, 9 séances : 130 €
9 personnes max.

Qu'est-ce que le YOGA NIDRÂ ?

YOGA NIDRÂ se traduit par YOGA DU SOMMEIL EVEILLÉ

Le corps progressivement se relaxe, récupère, tandis que le mental se stabilise, s'apaise, se déconnecte des préoccupations.

Le YOGA NIDRÂ nous ressource en profondeur.