

## **Yoga Nidra - « Le sommeil du Yogi »**

**Vendredi à 18h30 au Centre Kaizen**

**15 Février – 22 Mars – 17 Mai – 14 Juin**



**Yoga Nidra** signifie le sommeil avec un certain niveau de conscience, le sommeil lucide.

C'est l'état entre l'éveil et le rêve.

Une technique de relaxation guidée qui permet à la conscience intellectuelle de rester active avec les niveaux subconsciente et inconsciente ouverts, laissant la possibilité au changement des comportements répétitifs, des addictions, à la restauration de la capacité de création, agissant sur les maladies et soulageant le stress.

La réceptivité mentale est activée et ouverte pour les empreintes positives.

Venez découvrir ou partager la pratique du **Yoga Nidra**.

Les places sont limitées.

Participation : 30 CHF

### **Inscriptions :**

Viviane Hilkner +41 79 338 8843 [vhilkner@gmail.com](mailto:vhilkner@gmail.com)

[www.centrekaizen.ch](http://www.centrekaizen.ch)

 **Kaizen**

Rue du Village, 38 – 1802 Corseaux