



Session de Yoga Nidra

### Présentation

Note: Utilisation du masculin pour alléger le texte

**Quoi:** Le yoga nidra peut se traduire par yoga du sommeil. Cette méthode, simple, inoffensive et combien efficace pour accéder au subconscient sert à emmener un pratiquant en relaxation induite afin de maîtriser les états du sommeil. Ont dit qu'une fois cette maîtrise obtenue, le pratiquant peut rêver et réaliser ses rêves.

**Comment:** Il est nécessaire pour "faire" une session de yoga nidra d'être dans un environnement propice. Donc, pour qu'un yoga nidra soit "réussi", les participants doivent être allongés sur le dos dans un environnement calme là où il n'y a aucune circulation (entrée-sortie) puisque le moindre sursaut du pratiquant fait "sortir" celui-ci de son état de sommeil. Pendant une séance de yoga nidra, le participant peut prononcer mentalement une résolution. Libre d'utiliser ou non cette séquence.

### Combien de temps:

Il faut compter, idéalement quatre-vingt dix minutes pour une séance complète.

### Matériel nécessaire

Les personnes qui participent à un yoga nidra sont généralement recouvertes d'une couverture afin d'être confortable. Lorsqu'il y a un environnement trop éclairé, le participant peut se couvrir les yeux avec un bandeau ou une serviette pour "simuler" la noirceur.

### Bénéfices:

Une personne qui pratique le yoga nidra pour la première fois et que la session est "réussi" dit: J'ai réussi à demeurer conscient (ne pas tombé endormi) tout au long de la session. La personne en ressort reposé profondément avec un sentiment de paix et de bien être. Rares sont celles ou ceux qui résistent au sommeil à la première séance. Les personnes qui ont connus au moins une fois dans leur vie le yoga-nidra se souviennent des bienfaits.

### Pré-requis / contre indication:

Avoir déjà pratiqué le Hatha-Yoga dans le passé. Idéalement, les participants doivent avoir un estomac léger.

Questions?

[Daniel](#)

<b>Références:</b>	<a href="#">YogaFrance point Net</a>	<a href="#">Formation chez École de Hatha Yoga Satyam</a>
<a href="#">Explication sur Wikipedia</a>	<a href="#">Comment ça fonctionne</a>	<b>LA MÊME INFORMATION SE TROUVE À :</b> <a href="http://yogapartout.com/YogaNidra">http://yogapartout.com/YogaNidra</a>