



Séances dirigées par Maryline CITERNE

Je suis professeur de yoga, diplômée de l'Institut Français de Yoga (IFY) après avoir suivi un cursus de quatre années au CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga), école dirigée par le Dr Laurence MAMAN à Versailles.

L'IFY est fondé sur l'héritage de T.K.V. Desikachar, lui-même initié par son père Krishnamacharya, un illustre maître, héritier d'une très ancienne tradition de yogis du sud de l'Inde. La particularité de cet enseignement est de puiser ses racines dans la tradition indienne tout en s'adaptant au mode de vie occidental.

- Formation de Yoga Nidra au centre de formation Ahimsa, dirigé par Thierry JUMEAU, nous transmettant l'enseignement traditionnel de Swami Satyananda.
- Formation en Yoga Thérapie à l'Institut De Yoga Thérapie (IDYT) dirigé par le Dr Lionel COUDRON- Faculté de médecine Lariboisière, Paris.
- Formation approfondie des textes indiens et notamment les Yoga-Sutrā, le Hatha-Yoga Pradipikā, le Yogarahasya, le Samkhya-Karikā, la Bhagavad gita, auprès des formateurs de l'IFY.
- Formation approfondie sur les Pānāyāma et Bandha avec le Dr N. CHANDRASEKARAN, l'un des principaux formateurs du KYM (KRISHNAMACHARYA YOGA MANDIRAM).
- Certifiée Méthode de Gasquet Abdos sans dégâts.
- Certifiée Méthode de Gasquet Pré et Post Natal.



YOGA NIDRA



SEANCES DE YOGA NIDRA

Saison 2018-2019

Nidrā est un mot sanskrit qui signifie Sommeil. Le yoga Nidrā est une branche particulière du yoga qui consiste à rendre le sommeil « conscient ». C'est l'apprentissage d'un état particulier de la conscience correspondant à l'état « Alpha » ou état de sommeil lent. Cette technique a été réactualisée et présentée en Occident vers 1968 par Swami Satyananda.

Le Yoga Nidrā regroupe tout un ensemble de pratiques permettant l'ouverture et l'élargissement de l'espace intérieur, l'apprentissage du silence intérieur, l'établissement de la conscience témoin, qui sont les préliminaires au vide mental et à l'éveil du pratiquant.

C'est une technique de relaxation psychosomatique. Elle permet à celui qui la pratique de rentrer dans un « sommeil éveillé » où il est à la fois acteur et auteur de son rêve, de sa création mentale.

YOGA SOUFFLE & SILENCE

8 Rue Louis ARMSTRONG – 78190 TRAPPES

Tél. : 06 21 34 28 28 / 06 73 52 98 69

*Courriel : yoga.souffleetsilence@gmail.com

Site Web: <http://yogasouffleetsilence.e-monsite.com/>

Siret : 812 211 274 000 1





Lieu des cours : YOGA ET BIEN ÊTRE
16 BD VAUBAN
78180 MONTIGNY LE BTX

Durée de la séance : 1h30.

Déroulement de la séance :

En début de séance 30 minutes de pratiques posturales afin de délier le corps et dénouer les tensions physiques et psychologiques. Puis, le corps est allongé :

-1^{ère} étape: consiste à « endormir le corps » afin de permettre aux tensions conscientes et inconscientes de lâcher. L'organisme passe alors en phase de réel repos, c'est l'apprentissage de la concentration sur les sensations intérieures. Cela amène une augmentation des capacités de concentration et de mémoire.

-2^{ème} étape : exploration de l'espace intérieur. C'est l'entrée dans le « sommeil conscient ». Le corps est endormi et la conscience est éveillée. Vous accédez à la pleine réalité de votre pouvoir de création mentale.

Une fois le corps immobilisé, la sphère émotionnelle s'apaise, permettant l'endormissement du corps physique et la libération de l'esprit. C'est dans cet état particulier de conscience en éveil que commence l'exploration de votre espace intérieur.

-3^{ème} étape : dans cet état de relaxation profonde, vous pourrez établir la communication avec votre subconscient et parfois votre inconscient. Lorsque la connexion se fait véritablement des images surgissent de l'inconscient dans une phase exploratoire. Vous apprenez ainsi à mieux vous connaître.

Calendrier :

Dimanche de 10h à 11h30 ou de 17h30 à 19h

07/10/18 ; 18/11/18 ; 20/01/19 ; 24/03/19 ; 19/05/19 ; 23/06/19.

Tarifs :

1 séance	20.00€
1 Séance couple	30.00€
Carte de 3 Séances	45.00€
Carte de 3 Séances Couple	70.00€
Carte de 6 Séances	90.00€
Carte de 6 Séances Couple	140.00€

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom et prénom :

Date et lieu de naissance :

Profession :

Tél. portable, domicile :

Email personnel :

Adresse :

Code postal et ville :

Formule choisie :

Je joins à mon bulletin d'inscription

Un règlement de :Par.....

Je prends note que toute carte commencée est due et qu'aucun remboursement ne pourra avoir lieu. Les cartes ne sont valables que pour la saison en cours.

Inscription à retourner à :

Yoga Souffle et Silence - 8 Rue Louis ARMSTRONG – 78190 TRAPPES

Date :

Signature

