



www.chloedufour.fr

Yoga Nidra

**Un voyage intérieur vers
une détente profonde**

Yoga Nidra

Le Yoga Nidra ou « sommeil éveillé », est une pratique extraordinaire qui vous invite à explorer les profondeurs de votre être tout en vous offrant une relaxation intense.

Ce voyage immobile et guidé par la voix vous emmène à mi-chemin entre l'état de veille et celui de sommeil, là où la magie opère.



“Dans le yoga nidra, nous ne faisons rien. Nous laissons simplement l'effort s'estomper pour qu'émerge la véritable essence de notre être.” - Swami Satyananda Saraswati

QU'EST CE QUE LE YOGA NIDRA ?



C'est bien plus qu'une simple méditation ou une relaxation.

Le Yoga Nidra est une méthode ancestrale, précieusement transmise au fil des siècles, qui agit simultanément sur le corps, l'esprit et l'âme.



En posture allongée, sans effort physique, vous plongez dans un état de conscience modifié où votre esprit reste éveillé tandis que votre corps se relâche totalement.

UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS

Le Yoga Nidra est une invitation à ralentir, à vous recentrer et à vous offrir un moment pour vous. Il n'y a aucune contre indication, Le Yoga Nidra ne nécessite aucune aptitude physique particulière, ce qui le rend idéal pour tous les âges et toutes les conditions.

DE QUOI AI-JE BESOIN POUR PRATIQUER ?

Le Yoga Nidra est une pratique simple et accessible, nécessitant très peu de matériel. Voici ce dont vous avez besoin pour vous installer confortablement :

- ✓ Un tapis de yoga ou une surface moelleuse : pour vous allonger sans inconfort. Évitez de vous installer dans votre lit, car cela pourrait favoriser l'endormissement et réduire l'efficacité de la pratique.
- ✓ Un coussin ou un support pour la tête : afin de maintenir votre cou dans une position neutre.
- ✓ Une couverture légère : pour vous tenir au chaud car le corps se refroidit pendant la relaxation.
- ✓ Un masque pour les yeux (optionnel) : pour bloquer la lumière et favoriser une immersion plus profonde.
- ✓ Un environnement calme : choisissez un lieu où vous ne serez pas dérangé(e).



LES BIENFAITS DU YOGA NIDRA

Le Yoga Nidra agit comme une parenthèse bienfaisante dans le tumulte du quotidien. Voici ce qu'il peut vous offrir :

- ✓ Une réduction du stress et une meilleure gestion des émotions.
- ✓ Une amélioration de la qualité du sommeil, même en cas d'insomnie chronique.
- ✓ Un équilibre émotionnel retrouvé.
- ✓ Un lâcher-prise physique et mental profond.
- ✓ Une stimulation de la créativité et de la clarté d'esprit.
- ✓ Une reconnexion avec votre intuition et votre sagesse intérieure en favorisant un apaisement profond du mental qui libère l'accès à votre subconscient. Grâce à des techniques comme la visualisation et le lâcher-prise, le Yoga Nidra stimule les zones cérébrales associées à la créativité et à l'intuition, tout en harmonisant les énergies internes pour une meilleure clarté intérieure.

" Dans le yoga nidra, nous apprenons à nous détendre profondément, à embrasser le moment présent et à écouter la sagesse intérieure. "

Uma Dinsmore-Tuli



LES ÉTAPES CLÉS DU YOGA NIDRA

- ✓ Installation et intention (Sankalpa) : Vous vous allongez confortablement en posture de Shavasana, et vous définissez une intention positive, un souhait profond pour vous-même qui guidera la séance.
- ✓ Conscience corporelle : Votre attention est amenée sur chaque partie de votre corps pour libérer les tensions accumulées.
- ✓ Respiration consciente : En observant votre souffle, vous calmez votre esprit et entrez progressivement dans un état de relaxation profonde.
- ✓ Sensation d'opposés : Vous explorez des sensations contrastées pour stimuler votre conscience et relâcher des blocages émotionnels.
- ✓ Visualisation : Des images mentales suivies d'une visualisation positive stimulent votre subconscient et favorisent l'harmonie intérieure
- ✓ Retour à l'éveil : En douceur, vous émergez de cet état de profonde détente pour revenir à l'instant présent, apaisé(e) et ressourcé(e).



LE SANKALPA : LA CLÉ DE VOTRE PRATIQUE !

Le Sankalpa, ou résolution positive, est un élément central du Yoga Nidra. Il s'agit d'une phrase courte et affirmative qui reflète un désir profond ou une intention personnelle.

Formulé dans le présent, le Sankalpa agit comme une graine plantée dans votre subconscient, prête à germer et à transformer votre réalité.

Comment choisir son Sankalpa ?

- ✓ Identifiez vos aspirations : Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous souhaitez profondément. Cela peut concerner la santé, la confiance en vous, ou encore vos relations.
- ✓ Formulez une phrase claire et positive : Par exemple, au lieu de dire "Je ne veux plus être stressé(e)", dites "Je suis en paix avec moi-même".
- ✓ Répétez votre Sankalpa : Pendant la pratique, répétez mentalement cette phrase avec conviction et foi. Le Yoga Nidra amplifie son effet en l'enracinant dans votre esprit.

"Un sankalpa n'est pas seulement une résolution ; c'est une graine que l'on plante dans le sol fertile de l'esprit détendu pour qu'elle s'épanouisse dans la vie."

— Swami Niranjanananda Saraswati



VOS RETOURS SUR LE YOGA NIDRA

“*J'ai adoré aller régulièrement aux séances de Yoga Nidra. Très apaisante, belle expérience et récupération d'énergie garantie. Chaque séance et donc voyage est différent, merci Chloé.*
- Syrine

“*J'ai participé 2 séances de Yoga nidra avec Chloé. Les 2 séances m'ont permises de me recentrer sur moi, de me sentir moins fatiguée, un vrai regain d'énergie. Chloé est douce et très professionnelle. C'est une vrai bulle d'oxygène ses séances.*
Je recommande +++ - Marie

“*Je recommande les séances de yoga nidra avec Chloé qui permettent des moments de détente profonde et de regain d'énergie, la dernière séance m'a aussi permise d'évacuer des émotions enfouies - Julie*

“*le yoga nidra m'a permit de me recharger à fond! Les espaces que tu offres sont toujours rempli de bienveillance alors merci aussi pour ça! - Nina*

“*Après une séance individuelle de Yoga Nidra, j'ai ressenti un profond relâchement comme rarement, pourtant très habituée a différentes techniques. L'enregistrement me permet d'en profiter très régulièrement, merci Chloé - Laetitia*



OÙ PRATIQUER ?

Je vous reçois lors d'ateliers collectifs de Yoga Nidra chez Mômement's family concept à Versailles (78000), 3 rue de L'Abbé Rousseau.

Pour réserver c'est par ici : réservation

Je vous reçois également en séance individuelle personnalisée à Chavenay (78450), 2 avenue du Vallon ou en visio.

Pour réserver c'est par ici : réservation (à mentionner en commentaire de la réservation).

Enfin, je vous propose des audios téléchargeables sur mon site internet, à écouter où et quand vous le souhaitez pour une pause bien-être à tout moment !

**Êtes-vous prêt(e) à embarquer
pour un voyage au cœur de vous-même ?**



Chloé

 @chloedufour.sophrologue

 chloedufour.sophrologue@gmail.com

www.chloedufour.fr