

Stages de Formation

YOGA NIDRA

Yoga du Sommeil ou Eveil de la Conscience ?

animés par **Pascale CARDAIRE**



Samedi 16 Novembre 2024 : 9h à 17h - Formation en ligne (Zoom)

Dimanche 19 Janvier 2025 : 9h à 17h - Formation en ligne (Zoom)

Un module de 8 heures permet de valider la formation. Autres dates possibles sur demande

Enseignante de Yoga ENPY depuis 2013, **Yoga Nidra** fait partie de ma vie depuis plus de 30 ans. Initiée à cette méthode par mon enseignante, issue de l'école Tapovan dans les années 1990, j'ai pratiqué à titre personnel et je me suis formée à la **méthode Swami Satyananda Saraswati** au sein de la Fédération de Yoga l'Univers à Dax (40). Mon expérience me permet aujourd'hui de vous proposer d'**enseigner Yoga Nidra mais également d'utiliser cette méthode pour varier le contenu de vos cours et adapter vos séances en fonction du public, de la saison, de l'horaire, etc.** A l'issue de cette journée de formation en ligne, vous recevrez le texte du module et différents supports de travail et de pratique personnelle.

Programme : Définition du terme Yoga Nidra, Origine et Présentation de la Méthode, Spécificités et Bienfaits du Yoga Nidra, Utilisations, Variantes, Pratique...

Objectif : Pratiquer et Transmettre l'Enseignement du Yoga Nidra

Le stage est validé par un certificat professionnel fédéral pour les membres de la FNPY/ENPY et/ou une attestation de formation



Tarif : 80€ le module de 8 heures
Minimum 3 personnes, Maximum 12
Pré-requis : être enseignant(e) de Yoga
ou en formation



Renseignements/Inscriptions : Pascale CARDAIRE 06.21.73.53.78

Enseignante diplômée ENPY, Titulaire du Certificat Professionnel FFP,

Formatrice en Yoga Pré/Post-natal à l'ENPY Bayonne, Membre FNPY, Enseignante

de Yoga Nidra, Enseignante Certifiée en Yogothérapie, en Yoga de la Femme et

Médecine Traditionnelle Chinoise, Animatrice diplômée en Yoga du Rire