

**Stage de Formation**  
**YOGA NIDRA**  
**Yoga du Sommeil ou**  
**Eveil de la Conscience ?**

**animé par Pascale CARDAIRE**



**Dimanche 19/11/2023 de 9h à 17h - Formation en ligne (Zoom)**

*D'autres dates seront programmées 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 cours en fonction du public, de la saison, de l'horaire, etc.**

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

**Objectif** : Utiliser et Transmettre l'Enseignement du Yoga Nidra dans vos cours

**Le stage validé entraîne l'obtention d'un certificat professionnel fédéral**



Tarif : 80€

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**

**et en Yoga de la Femme, Animatrice diplômée en Yoga du Rire**