



## SECOND NIVEAU DE FORMATION

### LES APPUIS PHILOSOPHIQUES ET SYMBOLIQUES EN YOGA NIDRA

#### *Objectifs*

- Concevoir et animer une séance yoga nidra ayant pour objectif défini.
- Rédiger une visualisation en lien avec cet objectif.
- Se référer aux textes du yoga dans l'organisation du yoga nidra.

#### *Public visé*

Toute personne intéressée par la relaxation, le yoga ou le développement de la conscience de soi.

#### *Durée*

- 90 heures.
- Stages deux fois 5 en présentiel ou
  - Formation individualisée à distance à laquelle s'ajoute une session en présentiel de deux jours.

#### *Pédagogie*

La pédagogie utilisée est interactive : des séances pratiques de yoga nidra, de courts temps théoriques, ainsi que des mises en situation par petits groupes.

Les documents pédagogiques vous sont fournis par internet entre chaque atelier.

Des enregistrements d'entraînement sont disponibles afin d'entreprendre une pratique personnelle.

#### PROGRAMME

- ▶ Philosophie du yoga par les contes
- ▶ Les applications à la vie courantes :
  - Gestion du stress :  
partie 1 : analyse de situation  
partie 2 : développement du bonheur
  - Fatigue et sommeil entre autres.
- ▶ Le corps, les corps
- ▶ Visualisation approfondissement : comment intégrer les contes, le schéma actantiel...
- ▶ Les symboles dans la visualisation : rôle, utilisation.