



UNITÉ DE FORMATION 1

LES FONDAMENTAUX ANIMER UNE SÉANCE DE YOGA NIDRA

Objectifs

Concevoir et animer une séance de yoga nidra.
Adapter la séance aux besoins d'un public donné.

Public visé

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

Durée

35 heures.
Stage de 5 jours ou en séance individuelle.

Pédagogie

La pédagogie utilisée est inter-active : 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

Composée de **3 modules**, cette unité de formation est le socle théorique et pratique de l'ensemble du cursus en relaxation profonde.

Ces modules sont :

1. CORPS ET SOUFFLE

est la première étape centrée sur l'apprentissage de la rotation de la conscience, rotation du souffle et relaxation corporelle.

2. PENSÉES POSITIVES

permet de développer l'approche du sankalpa ou résolution, et les paires d'opposée ou dualité.

3. VISUALISATION

conduit au coeur de soi par les images rapides et principalement les images symboliques.

Cette formation est également l'occasion de découvrir ou redécouvrir les grandes techniques de relaxation occidentales : la relaxation progressive de Jacobson, le Training Autogène de Schultz, la sophrorelaxation, les bases de la relaxation en mouvement.