

# YOGA NIDRA

L'ART DE SE RELAXER ET DE SE RÉGÉNÉRER.

Le Yoga Nidra permet d'expérimenter une détente et une reconnexion profonde à soi, sans rien faire, sans effort. En étant simplement allongé confortablement les yeux fermés.

Et se laissant guider jusqu'à cet espace intérieur de silence, de liberté, de méditation :  
le Yoga Nidra, le yoga du sommeil.

