

Clef USB et CD de Yoga Nidra

[SUR LA FRONTIÈRE DE LA VIGILANCE ET DE LA SOMNOLENCE]

Comment s'approcher le plus possible du sommeil pour en arriver à l'éveil.

20 \$ / unité



Ces produits sont en vente dès maintenant !

L'objectif du Yoga Nidra est de s'approcher le plus possible du sommeil et établir ainsi un contact intérieur. Se reposant sur des exercices de respiration et de visualisation, il mène vers un état de relaxation profond mais dans la vigilance.

Plus l'état de repos s'installe, moins le conscient est perturbé et plus le subconscient se manifeste sans entrave. Le Yoga Nidra est une prise de conscience intérieure permettant de se relier au subconscient. C'est ce que l'on désigne comme l'éveil.

Stéphane Lachance et Lily Champagne vous offre une gamme de produits concernant le Yoga Nidra. Ces audio sont à votre portée pour mieux comprendre cette méthode de relaxation et d'intériorisation.

Un disque compact, quant à lui, propose deux séances avec un mantra. Quatre clés USB contiennent cinq séances tirées du livre pratique. Finalement 2 autres clefs en bois contiennent 5 séances de relaxation uniquement narrée par Lily.

