

# Livres 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.

**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.

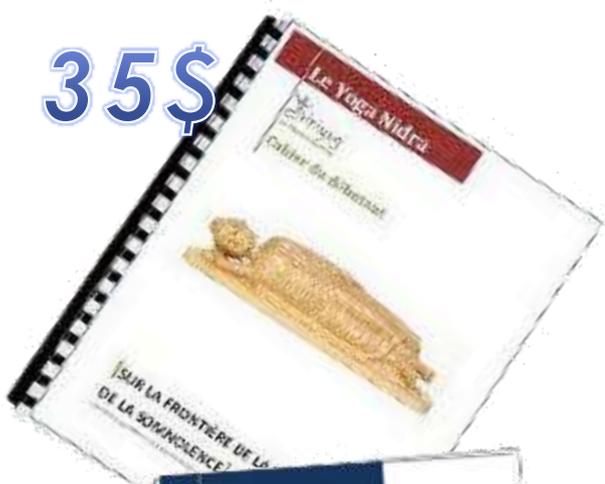
Plus l'état de repos s'installe, moins le conscient est perturbé et plus le subconscient se manifeste sans entrave. Le Yoga Nidra est une prise de conscience intérieure permettant de se relier au subconscient. C'est ce que l'on désigne comme l'éveil.

Stéphane Lachance et Lily Champagne vous offre une gamme de produits concernant le Yoga Nidra. Que ce soit par l'enseignement théorique, des séances pratiques ou des exercices ludiques, divers moyens sont à votre portée pour mieux comprendre cette méthode de relaxation et d'intériorisation.

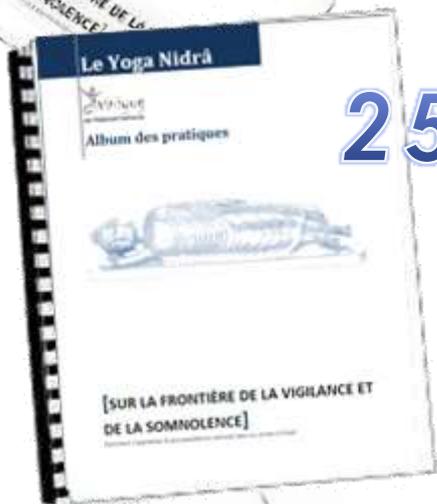
Il existe un cahier introduisant les divers aspects de base du Yoga Nidra, un second contenant que des pratiques d'initiation et un troisième liant différents thème philosophique aux Yantra et Nidra.

centre vinlyoga  
Lily Champagne Diviniyog

35\$



25\$



30\$

