



## YOGA NIDRA

Nathalie FERRON



*Nathalie Ferron est professeur de yoga et sophrologue.*

Début des cours : 21 octobre 2021

**JEUDI**

**10 h 00 à 11 h 00**

**Uniquement en visio-conférence**

**Tarifs : 65 € - 70 €**

10 participants

*Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.*

## BIEN-ÊTRE

En visio-conférence

Instaurée par le maître indien Satyananda, le Yoga Nidra est une forme de yoga dit « du sommeil » qui se pratique en position allongée. Elle vise à détendre profondément tout le corps ainsi que le mental.

La séance comprend un travail de relâchement musculaire, de respiration profonde ainsi que des visualisations. Pratique accessible à tous.

## CALENDRIER 2021 - 2022

### JEUDI

Octobre	☞	21
Novembre	☞	25
Janvier	☞	6 - 27
Février	☞	10
Mars	☞	17 - 31
Avril	☞	21
Mai	☞	12 - 19

10 séances de 1 h 00 soit 10 h annuelles

**UIA**

de Créteil et du Val-de-Marne

6 place de l'Abbaye  
BP 41

94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45  
Messagerie : [contact@uia94.fr](mailto:contact@uia94.fr)  
Internet : <https://uia94.fr>

développement personnel