

**Le Yoga Nidra** est un cheminement. Il amène à développer les phases de conscience à l'état de veille et conserver un fil de conscience pendant les états de sommeil.

Dans cet entre-deux (*état de détente profonde*), vous formulez un souhait et vous restez conscient de son existence tel un spectateur observant le corps endormi.  
C'est une approche de la compréhension personnelle, comme un voyage initiatique.

**Le Yoga Nidra** participe à l'amélioration de la qualité du sommeil, la détente, ou encore la clarté mentale...



Cette formation se déroule en 11 regroupements bimestriels autour de 11 thèmes tantriques de Yoga.

Chaque thème fera l'objet d'une journée de pratique le dimanche de 10h00 à 17h00.

Un apport théorique, des textes de références, des pratiques ainsi que la séance de 45 mn sur le thème de l'atelier vous seront fournis à chaque session.

## Déroulement de la formation en présentiel

### Dimanche

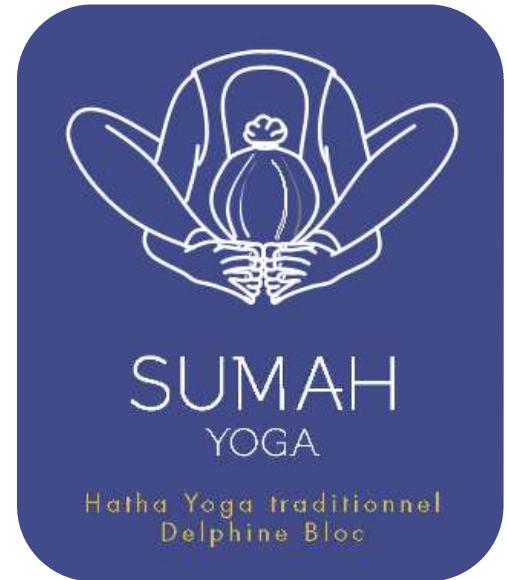
10h00 à 10h15	Accueil
10h30 à 12h00	Présentation du thème Théorie Pratiques
	<i>Pause thé chaï</i>
12h00 à 13h00	1ère séance de Nidra
	<i>Pause déjeuner</i>
14h30 à 16h00	Théorie Pratiques
16h00 à 17h00	2ème séance de Nidra
	Fin de session

Programme et horaires à titre indicatif susceptibles d'être modifiés.

Renseignements et inscriptions

Delphine Bloc  
[dphyt@yahoo.com](mailto:dphyt@yahoo.com)  
06.20.93.45.45

## Saison 2026 Formation Nidra Yoga du sommeil



**1 dimanche  
tous les 2 mois  
Formation sur 24 mois**

**Centre Sumah Yoga  
AMIENS**

## Bulletin d'inscription

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_

m'inscris à la formation de

**Yoga Nidra  
Le Yoga du sommeil  
Session 2026 - 2027**

Le

Signature

Bulletin d'inscription à découper et à retourner  
avec le règlement à

Delphine Bloc - Centre Sumah Yoga  
394 rue de Rouen  
80000 Amiens



## Formation Yoga Nidra Les thèmes

- ~ les 5 sens
- ~ les 3 corps
- ~ les 3 temps
- ~ l'animal totem
- ~ les chakras
- ~ les désirs
- ~ l'extase sexuelle
- ~ le voyage mental
- ~ le rêve du cœur
- ~ la fusion avec l'animal
- ~ la structure énergétique



*Contact*  
Delphine Bloc  
06.20.93.45.45  
[dphyt@yahoo.com](mailto:dphyt@yahoo.com)

## Lieu du stage

# Centre SUMAH YOGA

Un espace dédié exclusivement aux  
pratiques du Hatha Yoga,  
spacieux et calme, propice à la  
relaxation et au recentrage.

394 rue de Rouen  
80000 Amiens  
Contact - 06.20.93.45.45

