

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, un diaporama, 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

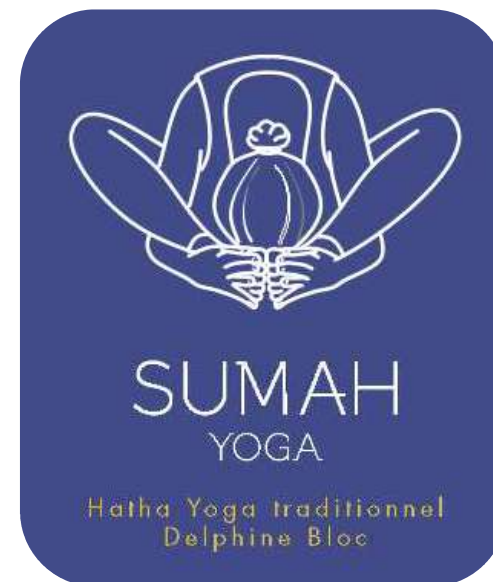
10h00 à 10h15	Accueil
10h30 à 12h00	Présentation du thème Théorie Pratiques
	<i>Pause thé chai</i>
12h00 à 13h00	1ère séance de Nidra
	<i>Pause déjeuner</i>
14h30 à 16h00	Théorie Pratiques
16h00 à 17h00	2ème séance de Nidra
	Fin de session

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

Renseignements et inscriptions

Delphine Bloc
dphyt@yahoo.com
06.20.93.45.45

Saison 2026 - 2027 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

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

