



Méditation au quotidien

Prolongement de la formation de base en week-end, le stage « Méditation au quotidien » permet d'approfondir l'expérience et les connaissances acquises en Yoga Nidra tout en y apportant une spécificité : le travail sensoriel. Il ouvre également à la pratique de la méditation et plus particulièrement à la méditation de pleine conscience.

L'approche théorique est basée sur le texte de sagesse ancienne des Sâmkhya Kârikâ, les travaux du Docteur Vittoz pour la relaxation psychosensorielle, ainsi que ceux de Jon Kabat-Zinn pour la méditation de pleine conscience.

Le travail sensoriel permet une application pratique au quotidien pour un grand nombre de personnes.

La pédagogie utilisée est interactive : des séances pratiques de Yoga, de Yoga Nidra et de méditation, des apports théoriques, ainsi que des mises en situation par petits groupes.

Lieu : Domaine de Bois Gérard (10)

Date : du 14 au 18 juillet 2014

Coût pédagogique : 330 € avant 28/04/2014



Ahimsa La Bienveillance

06 84 66 05 71

thierry@yogabienveillance.com

<http://www.yogabienveillance.com/>

Marie.Christine. Tchernia : Professeur diplômée de l'Institut Français de Yoga en 1990, formée par Bernard Bouanchaud, j'ai suivi de nombreux stages avec Peter Hersnack. En danse contemporaine je travaille avec Claire de Monclin. Mes dernières découvertes : le yoga nidra et la méditation de pleine conscience.

Thierry Jumeau : Professeur de Yoga (Fédération Viniyoga), formé en Yoga-thérapie (Institut de Yoga-Thérapie et Université Européenne des Sciences et Ressources Humaines), en Yoga Nidra (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation et Institut Formation Yoga Traditionnel) ainsi qu'en éducation pour santé par l'ayurvédique (Soleil d'Or)

Ma formation en Yoga Nidra avec le RYE et l'IFYT, ainsi que mes formations à la relaxation durant mes études universitaires en gestion du stress, associées à mon expérience personnelle et professionnelle de la relaxation m'ont conduit à organiser la formation de relaxologue spécialisé en Yoga Nidra.