

# **Stage d'enseignement**

## **Y O G A   N I D R A**

### **Yoga du Sommeil ou**

### **Eveil de la Conscience ?**

**animé par Pascale CARDIAIRE**



**Date à définir : 9h à 17h - Enseignement en ligne**

*Un module de 8 heures permet de valider le stage.*

*La durée du module peut être écourtée s'il n'y a qu'une ou deux stagiaires ou légèrement plus longue si le nombre de stagiaires est important.*

Enseignante de Yoga ENPY depuis 2013, **Yoga Nidra** fait partie de ma vie depuis plus de 30 ans. Initiée à cette méthode par mon enseignante, issue de l'école Tapovan dans les années 1990, j'ai pratiqué à titre personnel et je me suis formée à la **méthode Swami Satyananda Saraswati** au sein de la Fédération de Yoga l'Univers à Dax (40). Mon expérience me permet aujourd'hui de vous proposer d'**enseigner Yoga Nidra mais également d'utiliser cette méthode pour varier le contenu de vos cours et adapter vos séances en fonction du public, de la saison, de l'horaire, etc.** A l'issue de cette journée d'enseignement en ligne, vous recevrez le texte du module et différents supports de travail et de pratique personnelle.

**Programme :** Définition du terme Yoga Nidra, Origine et Présentation de la Méthode, Spécificités et Bienfaits du Yoga Nidra, Utilisations, Variantes, Pratique...

**Objectif :** Pratiquer et Transmettre l'Enseignement du Yoga Nidra

**Le stage est validé par un certificat professionnel fédéral pour les membres de la FNPy/ENPy et/ou une attestation de suivi de stage**



Tarif : 80€ le module

Maximum 12 personnes

Pré-requis : être enseignant(e) de Yoga  
ou en formation



**Renseignements/Inscriptions : Pascale CARDIAIRE 06.21.73.53.78**

**Enseignante diplômée ENPY, Titulaire du Certificat Professionnel FFP,**

**Formatrice en Yoga Pré/Post-natal à l'ENPY Bayonne, Membre FNPy, Enseignante de Yoga Nidra, Enseignante Certifiée en Yogathérapie, en Yoga de la Femme et**

**Médecine Traditionnelle Chinoise, Animatrice diplômée en Yoga du Rire**