

YOGA NIDRA



RELAXATION PROFONDE



**La pratique de ce type de relaxation amène
un état de relâchement total
plus profond que le sommeil.**

**Permet de s'acquitter rapidement des problèmes de blocages et
tensions diverses en induisant progressivement et dans l'ordre,
une relaxation physique,
émotionnelle et mentale.**

**En sortant d'une séance *réussie*,
vous vous sentez régénéré,
comme après une nuit de sommeil efficace.**



Enseignante certifiée FFEY : Dominique Quiniou Lalanne

Montpellier et agglomération : 06 31 87 29 31