

Le yoga nidra appartient à la tradition millénaire du yoga. Contrairement au « hatha yoga » plus connu en occident, le yoga nidra se vit en position allongée. Il vous invite à ne plus focaliser votre attention sur la réalité extérieure objective pour vous tourner complètement vers votre monde intérieur.

Vous n'avez rien à faire si ce n'est de suivre ma voix et de vous laisser guider. Cette rencontre avec toutes les dimensions de votre être (corporelle, sensorielle, énergétique, émotionnelle, mentale et spirituelle) vous permettra de découvrir les ressources infinies présentes en vous.

Trame d'un yoga nidra :

- . processus d'intériorisation,
- . pensée semence orientant tout votre être vers un objectif à atteindre,
- . conscience corporelle & exploration de diverses sensations,
- . harmonisation énergétique par le souffle et la visualisation,
- . rencontre avec le monde de vos émotions,
- . remémoration de certains souvenirs,
- . exercices de concentration sur le souffle,
- . voyage onirique favorisant paix et harmonie intérieure,
- . pensée semence de départ & retour progressif à la conscience ordinaire.

Tarif pour un enregistrement sur cd audio : 15 € (3 € supplémentaire pour un envoi postal).

Titres disponibles

Apaisement

Purification

Réconfort

Enracinement croissance

Semer récolter

Le chant de la terre

Lâcher prise

Fécondité

Liberté

Energie

Alchimie

La flamme d'amour

L'infini

L'ange

Un havre de paix

L'animal de pouvoir

La montagne

Au bord du ruisseau

Sous la pluie

Rencontre avec le dauphin

Le vent dans les feuilles

Danser avec la brise

Voler come un oiseau

Le feu de cheminée

Eveil de l'énergie

Le lever du soleil

Le ciel étoilé

Rencontre du sage

Le ciel s'ouvre

La cécité de Patricia l'a orientée très tôt vers la dimension intérieure de l'être.

Elle s'est formée au yoga nidra il y a une quinzaine d'années. Elle a ensuite approfondi la technique du rêve éveillé dans les diverses modalités proposées par la psychologie transpersonnelle (rêve éveillé spontané, semi-dirigé, dirigé, interactif).

## YOGA NIDRA

# Une initiation au rêve éveillé

Avec Patricia PAREJA

Allez à la rencontre de vos ressources intérieures !

enregistrements audio

Association A la rencontre de soi

16 rue Jonnart 62500 Saint Omer

Tél. : 03 21 93 79 58

[Patricia.pareja@orange.fr](mailto:Patricia.pareja@orange.fr)

[www.alarencontredesoi.Fr](http://www.alarencontredesoi.Fr)