

Laure BRUCHET

hypnothérapeute et yogini

(hypnothérapie, thérapie brève)

cours exceptionnel

**HYPNOSE & YOGA : YOGA NIDRA ET
HARMONISATION DES CHAKRAS**

Dimanche 1er décembre de 18h00 à 19h30



Être thérapeute, c'est prendre soin de l'Être, c'est prendre soin de toutes ses dimensions, corporelle, psychologique, énergétique, psychique, symbolique et spirituelle.

Naturellement j'ai eu envie de relier mon métier de thérapeute, d'hypnothérapeute et ma passion du yoga, de les conjuguer pour créer des ateliers de découverte des centres énergétiques que sont les Chakras, de les décliner en Yoga Nidra, hypnose, psychologie et yoga.

"Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux." Marcel PROUST

Pour continuer l'exploration de la voie des chakras, je vous propose un Yoga Nidra.

Cours de 1h30 :

30 mn asanas (postures) pour préparer le corps ; 45 mn pratique du Yoga Nidra (allongé immobile sur le tapis de yoga) ; 15 mn de partage.

Le disciple demande à son maître : « Maître, j'ai dans cette main la graine d'une très jolie fleur, et dans cette autre main, la graine d'une mauvaise herbe. Dis moi, Maître, laquelle va pousser ? »

Et le maître répond : « Laquelle vas-tu arroser ? »

Le yogi cherche l'éveil de la conscience aussi bien dans les états dits "conscients" que dans les états considérés "inconscients". Le Yoga Nidra est le yoga de l'éveil dans le sommeil.

Le Yoga Nidra pacifie le mental, apaise le corps et l'esprit. Il permet de défaire les tensions personnelles et le stress ambiant pour travailler le corps, (en particulier le système nerveux), le souffle et les pensées. Cette technique de visualisation en relaxation profonde améliore la santé physique, vide l'esprit et prépare à la méditation.

« Si vous dormez avec les chiens, vous vous réveillerez avec des puces », dit Confucius. Comme Confucius, le Yoga Nidra nous propose de lâcher les pensées et émotions négative.

La proposition du Yoga Nidra est de planter les graines de la fleur que l'on souhaite voir fleurir dans sa vie.

Ainsi, on utilise le Sankalpa, une résolution ou objectif que l'on veut voir se réaliser dans sa vie.

Comme une graine qu'on arrose chaque jour, on se répète cette résolution, par exemple chaque soir avant le sommeil, jusqu'à sa réalisation.

Le Yoga Nidra est très bénéfique pour ceux qui souffrent d'asthme, de maladies respiratoires, de troubles cardiaques, de tension nerveuse, d'anxiété ou d'insomnie.

Pour une présentation des chakras : consulter mon blog, catégorie **ATELIERS : PSYCHOLOGIE, HYPNOSE & YOGA**

<http://laurebruchet.wordpress.com/>

Ce cours est sans réservation, au tarif normal d'un cours, à prendre sur vos cartes.