TAPOVAN

Open University de yoga et d'Ayurvéda

# Stage de Yoga Nidra et Yoga du Souffle

avec Kiran Vyas,

Jean-Jacques Malangin et

l'équipe TAPOVAN

**TAPOVAN NORMANDIE**

65 ROUTE D'ANNEVILLE – 76540 SASSETOT

TEL: 01.45.77.90.59

EMAIL: TAPOVAN.PARIS@TAPOVAN.COM

# LE YOGA

Le mot Yoga signifie l'union et l'élévation de la conscience, la perfection, l'harmonie, et le mot Nidra, c'est le sommeil qui signifie aussi l'état de conscience autre que la conscience de surface : la conscience profonde ou l'inconscient.

L'objectif du Yoga Nidra est d'apporter l'harmonie de cette conscience intérieure.
La science moderne de la sophrologie a été inspirée par cette ancienne pratique millénaire du Yoga Nidra. On pourrait dire que le Yoga nidra est la grand-mère de la Sophrologie.

Avec le sage Patanjali et ses Yoga Sutra, tous les enseignants de Yoga, s'accordent à dire que le souffle ou la respiration est la clé par excellence du mental.
Et c'est cette maîtrise du mental qui ouvre en grand l'accès au plus profond de nous-mêmes.

# FORMATION DE YOGA NIDRA ET YOGA DU SOUFFLE

Le Yoga Nidra apporte la relaxation, un meilleur sommeil, une meilleure mémoire, une meilleure énergie et l’harmonie dans le corps et l’esprit. Cet état de semi sommeil dynamique génère un repos profond à la fois sur les plans physique, mental et émotionnel. Sa pratique régulière ouvre aux vibrations intuitives et artistiques.

Cette relaxation doit se faire en pleine conscience.
Pour beaucoup d'entre nous, avec une vie stressante et agitée, elle permet un endormissement plus rapide et plus calme.

La respiration est intimement liée au mental, aux pensées et aux émotions. Apprendre à respirer correctement peut nous aider à développer un calme mental nécessaire dans notre société stressante. Les moines indiens, de diverses traditions, ont depuis longtemps pratiqué des exercices respiratoires. Le yoga et l'ayurvéda ont étudié en profondeur la relation entre la respiration, les émotions et les pensées.

Le yoga du souffle ou la respiration consciente est un outil puissant pour cultiver la santé mentale et émotionnelle, ainsi que pour équilibrer les énergies psychiques.

# PROGRAMME DU STAGE

Au programme:

•Présentation du yoga nidra et de ses origines

•Pratique lors de relaxations guidées.

•Pratique du yoga du souffle (peu connue en occident, elle prend sa source dans la philosophie jaïn basée sur l'ancienne tradition de Patanjali, de Mahavira, du Bouddha. A la lumière de cette pratique, chaque aspirant au yoga est guidé vers son chemin intérieur).

• Méditations Shantipath

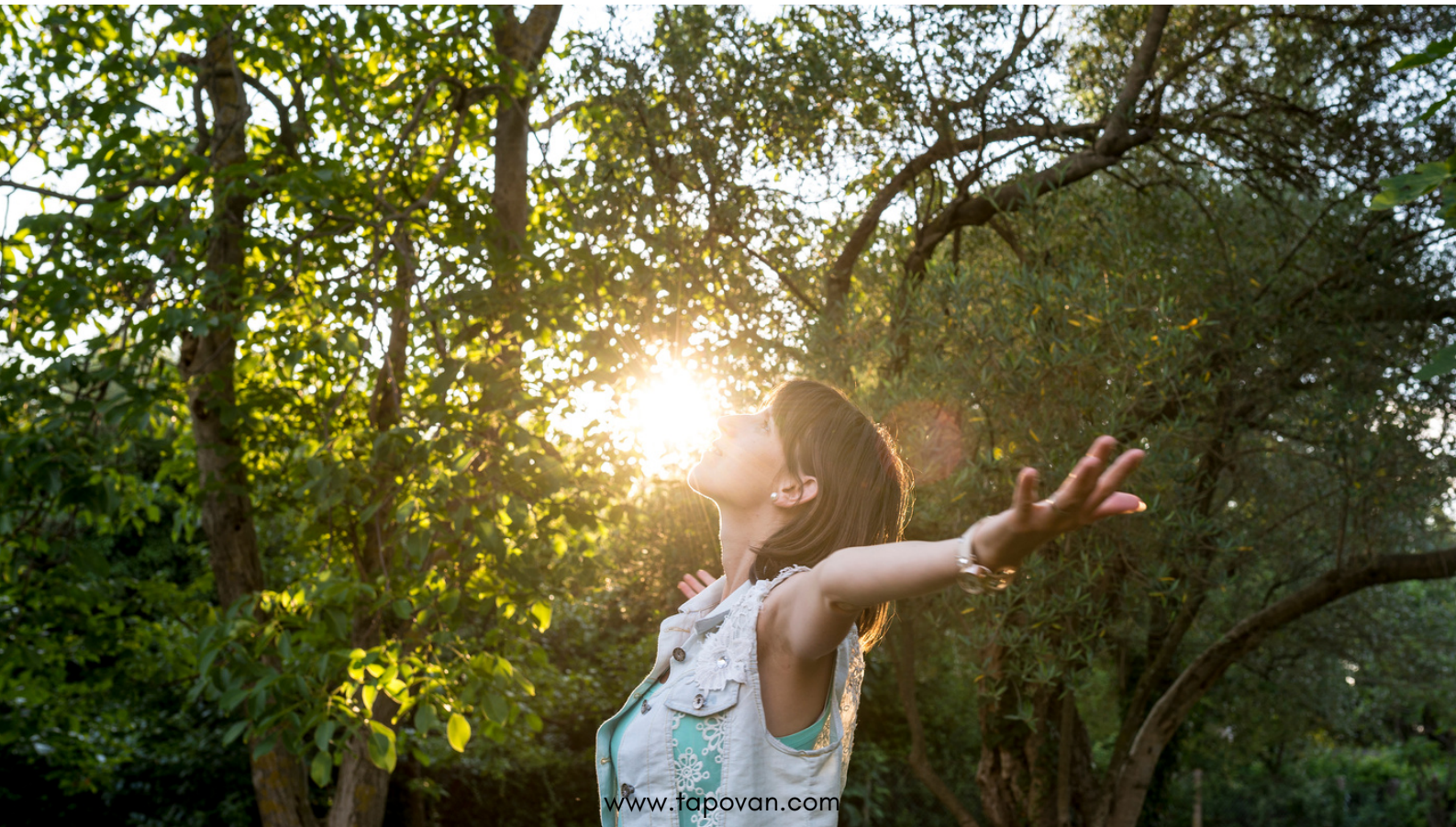
• Mantras

Les animateurs :

• Kiran Vyas est le directeur fondateur des centres TAPOVAN, Open University de Yoga et d'Ayruveda, et c'est le pionnier de l'Ayurvéda en France. Il est conférencier et auteur de nombreux ouvrages autour du yoga, de CD de yoga nidra, de l'Ayurvéda et du massage ayurvédique.

• Jean-jacques Malangin est enseignant à TAPOVAN depuis 2006, il est spécialisé en Yoga des yeux, Yoga du souffle, Méditation Shanti path et Ecologie (les merveilleux jardins deTapovan lui en sont reconnaissants…)

*Ouvert à toute personne ayant déjà une pratique du yoga ou ayant déjà participé à une cure ayurvédique à Tapovan Normandie.*



# INFOS PRATIQUES

| | |
|---|---|
| Stage de Yoga Nidra<br>14 au 19 avril : Yoga Nidra (théorie et pratique), Yoga du souffle, Shanti path, Mantras. | *450 €*<br>*(Normandie)*<br>*dimanche 14h au vend. 17h* |
| Forfait Repas<br>• Cuisine ayurvédique végétarienne | 190 €<br>*(Normandie)* |
| Conditions d'hébergement<br>• *Chambre partagée en confort simple*<br>• *Chambre individuelle en confort simple*<br>• *Chambre Standard individuelle*<br>• *Chambre Supérieure individuelle* | *(Normandie)*<br>*140 €*<br>*280 €*<br>*500 €*<br>*625 €* |

## INSCRIPTION
## pour le stage de Yoga Nidra et Yoga du Souffle
## 14 au 19 avril 2024

Je verse 180 € d'arrhes pour le module de formation :
https://www.tapovan.com/produit/arrhes-pour-stage-yoga-nidra
ou par chèque au nom de ADI SHAKTI
à retourner à : Tapovan 9 rue Gutenberg . 75015 Paris

Pour toute autre information écrire à:
tapovan.paris@tapovan.com *ou* formations@tapovan.com