

Atelier de Yoga Nidra

Cet atelier vous permettra d'apprendre les principes de base de Yoga Nidra et comment construire votre propre séance. Nous pratiquerons au moins deux versions. Consultez la page qui explique les bénéfices retirés chez celles et ceux qui ont déjà participé à cet atelier de trois heures.

Les participants(e)s reçoivent un manuel théorique et vivent au minimum deux expériences de yoga nidra.

Yoga Nidra 101 est offert en français et en anglais alors que les pratiques se font dans la langue qui prévaut chez les participant(e)s

This workshop is offered upon invitation



Quand

Check our [/calendar](#)

Where

[\[+\]](#)

Follow our guide

About the teacher

Once upon a time, [Daniel](#) came across ancient tantric text and decided to specialize in this tradition. Since 1978 Daniel accumulated well over 500 hours of teaching experience.

Daniel is a member of the [Yoga Alliance \(RYT 200\)](#), of the [Francophone Yoga Federation](#) and took the training via [CanFitPro's Mind Body Spirit TTC](#).

Daniel is Tantric in the purity of the Ashtangas

He made a documentary where he [interviewed several spiritual leaders](#).