

Le Yoga Nidra est une technique de méditation et relaxation profonde qui amène

un équilibre physique et mental total. Le mot « Nidra » est un mot sanscrit qui signifie

« sommeil » – donc ce yoga du sommeil qui se pratique en position allongée – induit une forme de sommeil du mental et laisse le pratiquant dans un état de grande tranquillité dans toutes les dimensions de sa personne sans aucun effort.

Une rencontre de 3 jours vous est proposée à Chemin-Dessus (20 minutes de Martigny) autour du

Yoga Nidra avec des séances de Hatha Yoga et l'apprentissage de la respiration Yogique nommée

Pranayama. Ces propositions sont accessibles à ceux qui n'ont jamais pratiqué le Yoga.

La session est animée par Louise Ruston, professeur de Yoga depuis 1977. Elle a commencé son

enseignement à Genève, puis en 1982 s'est installée dans le sud de la France où elle s'est spécialisée

dans le Yoga Nidra et la préparation à l'accouchement.

Déroulement de la session

Jeudi

19.00 Dîner.

20.00 Rencontre avec tous les participants après le dîner dans la salle de musique.

Vendredi et Samedi

9.00 Petit déjeuner.

10.00 -11.30 Pratique de Hatha Yoga et Pranayama.

11.45-12.30 Yoga Nidra.

13.00 Déjeuner.

Les après-midi sont libres avec comme suggestions: randonnée, bains de Saillon, visite à la Fondation Giannada.

17.30 Yoga Nidra.

19.00 Dîner.

20.00 Rencontre et échanges – partage d'expériences – veillée.

Dimanche

Programme similaire aux matinées de Vendredi et Samedi matin avec départ après le déjeuner sauf pour ceux qui souhaite prolonger leur séjour.

Tarifs

Hôtel Beau-Site en pension complète (par personne) :

Chambre individuelle : CHF 120.- / jour.

Chambre double : CHF 100.- / jour.

Chambre 3 ou 4 lits : CHF 85.- / jour.

Pour les frais de la salle et des cours de yoga, le prix par personne est de CHF 220.- pour les 3 jours à payer sur place.

Inscriptions par courrier où e-mail en indiquant clairement vos noms et prénoms, adresse et téléphone avant le 15 Septembre

[contact: Louise Ruston](#)