

## Formatrice



## Elisabeth WERLEN

Initiée au Yoga Nidra par Micheline FLAK, Fondatrice du RYE (Paris) qui a reçu à la source les enseignements de Swami SATYANANDA, elle diffuse en Espagne cette puissante technique, matrice de toutes les relaxations pratiquées actuellement.

Pédagogue et psychomotricienne, professeur de yoga, elle est responsable de la formation aux techniques de relaxation au RYE Espagne ; anime des ateliers de relaxation à thème dans les EO (Ecoles officielles de langue), les établissements scolaires, les cours de théâtre, ainsi qu'en privé ; intervient dans des colloques pour faire connaître cette méthodologie à un large public.

Secrétaire de l'EURYE (Fédération des RYE) et intervenante au CESIRE (Innovation et Recherche Educative de Catalogne-Espagne), ex membre du groupe de recherche "Le yoga dans l'éducation" de l'ICE (Institut de Ciències de l'Educació) de l'UB et de l'UB (Universités de Barcelone).



Le **Yoga Nidra**, *Yoga de l'éveil dans le sommeil*, tire son origine de traditions yogiques millénaires. La méthode mise au point par **Swami Satyananda** est néanmoins totalement adaptée au contexte contemporain, intégrant les progrès les plus récents de la recherche en psychologie et en neurophysiologie. Simple et profonde, surprenante pour son efficacité, quel que soit l'environnement où on la pratique : scolaire, professionnel, familial, ou vie quotidienne.

- **Swami Satyananda** est le concepteur de cette technique de relaxation, la plus ancienne et la plus puissante des méthodes connues à ce jour.

Association Réunionnaise de Yoga

19, rue Dachery

97430 Tampon – 0692 35 86 94

[secretaire.ary@gmail.com](mailto:secretaire.ary@gmail.com)

[www.yogary.fr](http://www.yogary.fr)

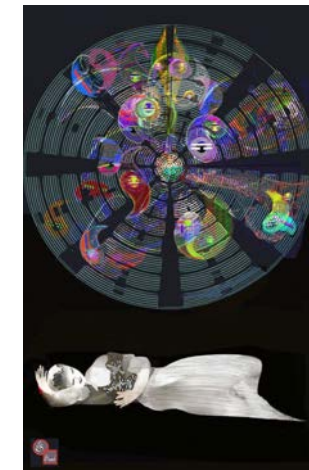


## Association Réunionnaise de Yoga

L'ARY vous propose :

## Mars 2018

## YOGA NIDRA



D.R.

## Stage et Formation certifiante A LA REUNION

**Du 17 au 24 MARS 2018**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer dès que possible accompagné  
de votre règlement à :

ARY  
19 rue Dachery  
97430 Tampon  
Tél : 0692 35 86 94  
**secretaire.ary@gmail.com**

Merci de rédiger votre chèque à l'ordre de l'A.R.Y.  
(En cas de paiement échelonné, précisez).  
Réduction 20% pour les chômeurs

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

TEL : .....

Email : .....

Nom de votre professeur de yoga : .....

**Pour vous inscrire, encerclez le tarif :**

**-STAGE Weekend du samedi 17 mars de 14h à 18h  
au dimanche 18 mars 2018 de 9h à 17h :**

**Adhérent 80 € Non-adhérent 90 €**

**-FORMATION du lundi 19 au samedi 24 mars 2018  
de 9h à 17h30 :**

**Adhérent 300 € Non-adhérent 320 €**

Pour adhérer à l'ARY  
(10€ l'année scolaire),  
contactez l'association

## Conférences gratuites

- le jeudi 15 mars 2018 à 18H30 à Saint Denis (salon d'honneur de la mairie) et
- le vendredi 16 mars à 18H30 à Saint Pierre (salle des mariages de la mairie).

## Weekend des 17 et 18 mars 2018

- Initiation au yoga Nidra : les origines, les bienfaits, mises en pratique.
- Expérimentations personnelles du yoga nidra (échange sur le vécu, écriture du journal de bord, impressions, images, etc.)
  - Présentation de la structuration d'une séance :
  - Les 9 séquences
  - Rapport avec l'échelle de Patanjali
  - Les niveaux d'action du Yoga Nidra :
  - Méthodologie pour la transmission de la technique (alternance théorie et pratique).

## Formation certifiante de 6 journées

L'objectif de cette formation est de transmettre les bases pratiques  
pour composer des séances de Yoga Nidra et les guider

### MÉTHODOLOGIE DE FORMATION

La formation peut faire suite au weekend des 17 et 18 mars. La pédagogie de cette transmission est conçue dans une alternance d'exposés, d'ateliers à thème et de mises en pratique. Elle dessine le cadre de référence nécessaire à l'assimilation de la méthodologie du Yoga Nidra et à son application. Une guidance personnalisée accompagne les apprenants jusqu'à la réalisation du mémoire.

### PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre les principes fondamentaux du Yoga Nidra Satyananda, technique de relaxation pertinente pour l'appliquer à soi-même et l'utiliser dans les domaines professionnels de l'éducation, la santé et le bien-être. Elle intéresse particulièrement les pédagogues, enseignants de la maternelle à l'université, parents, éducateurs spécialisés, médecins, pédiatres, personnel paramédical, psychothérapeutes, pratiquants et professeurs de yoga et de disciplines énergétiques.

## PROGRAMME

### MODULE 1 : Introduction au Yoga Nidra

#### - Swami Satyananda

- Etude comparative du Yoga Nidra et des relaxations principales utilisées actuellement : Relaxation progressive de Jacobson, Training autogène de Schultz, Sophrologie de Caycedo...
- Les 9 séquences du Yoga Nidra : Un protocole graduel.
- Rotation systématique de la conscience autour du corps : Un itinéraire à suivre méthodiquement afin d'obtenir des effets profonds.

**Atelier : De l'expérience du Yoga Nidra sur soi à l'analyse de sa méthodologie.**

### MODULE 2 : Etude séquence par séquence

- Rotation de la conscience : Un véritable massage du cerveau.
- Libérer l'énergie créatrice : Le *sankalpa*, une phrase clef pour progresser.
- Respiration consciente : Un seuil pour accéder à l'état de relaxation profonde.
- Valeur comparée des Images rapides et Histoires symboliques.
- Rôle prépondérant de la voix du guidant, ton, rythme, impact des mots.

**Atelier : La voix de la relaxation guidée, un instrument subtil à travailler et à moduler.**

### MODULE 3 : Etude séquence par séquence II

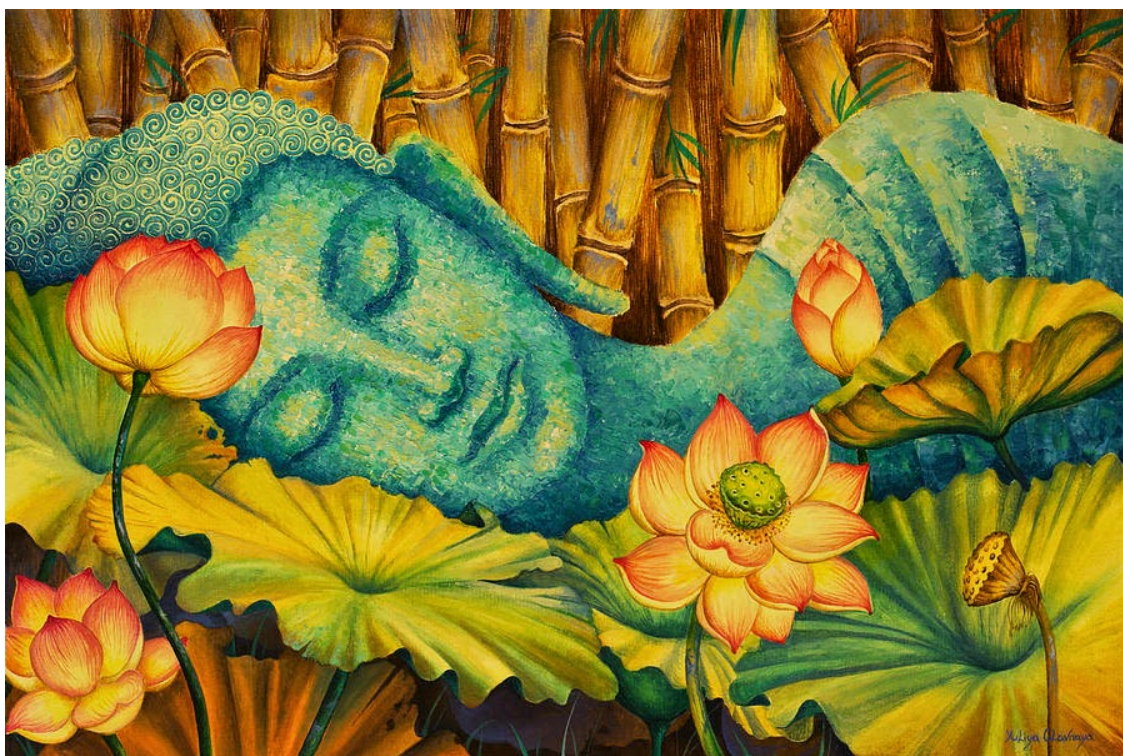
- Sensations par paires d'opposés : Une distanciation des émotions.
- Les transitions : Un glissement progressif d'une onde à l'autre.
- Application du Yoga Nidra aux différents âges de la vie.
- Règles d'or. Consignes pour la certification de la formation.

**Atelier : Entraînement soutenu à la pratique du Yoga Nidra : Séquences, vocabulaire, voix, présence.**

L'association réunionnaise de yoga vous informe de la venue d'Elisabeth Werlen initiée au yoga Nidra par Micheline Flak ayant reçu à la source l'enseignement de Swami SATYANANDA, concepteur de cette technique de relaxation :

## YOGA NIDRA

### Yoga de l'Eveil dans le sommeil.



Cette technique de yoga permet de rentrer dans un état de relaxation. Un état qui se situe entre la veille et le sommeil, où nous sommes profondément relaxés mais encore conscients de ce qui se passe autour de nous. Le défi de cette pratique: ne pas s'endormir.

Elisabeth Werlen, professeur de yoga et responsable de la formation aux techniques de relaxation au RYE (recherche du yoga dans l'éducation) en Espagne, animera un stage (17 et 18 mars) et un séminaire (du 20 au 25 mars).



Elle présentera cette technique lors de deux conférences à 18h30 :

St Denis, à la mairie, le jeudi 15 mars

ST Pierre, à la mairie, le vendredi 16 mars 2018

Entrée libre et gratuite. Vous êtes cordialement invités.

[www.yogary.fr](http://www.yogary.fr)