



YOGA NIDRĀ

(rêve/sommeil)

Dimanche 25
novembre
2018

à Grenoble (Centre Chandan)

15h - 18h30 : « La purification des Éléments (*bhūtā śuddhi*) »

Qu'est-ce que *yoga nidrā*, ou le "sommeil yogique" ?

Nidrā signifie le sommeil, au sens large. Il inclue les états de conscience que l'on traverse quand on est endormi, à savoir les états de rêve, de sommeil sans rêve, et quelques micro-réveils.

Yoga, c'est un état. C'est l'état d'« union » qui est expérimenté quand la conscience individuelle réalise et expérimente sa dimension absolue, qui est la nature innée de toute chose. Et comme le disent inlassablement les textes classiques, cet état restera toujours indescriptible, mais "expérimentable"...

Pour avancer dans cette direction, la pratique de *yoga nidra* prend comme terrain privilégié d'entraînement les mondes oniriques d'une part, et la source du sommeil profond d'autre part, sans toutefois négliger la « vie ordinaire ».

C'est bien sûr la lucidité (*turya*) qui est recherchée dans chaque état de conscience, le fil d'Ariane qui relie tous les "mondes".

Nous aborderons dans cet atelier quelques concepts incontournables dans l'aventure de *yoga nidra*, comme les cinq états de conscience, les trois mondes et les trois corps. Et nous expérimenterons quelques techniques: postures simples, relaxation, souffles particuliers, et concentration sur un thème choisi: *bhūtā śuddhi*, « la purification des éléments » (Terre, Eau, Feu, Air, Espace).

« Contemple les formes indivises de ton propre corps et celles de l'univers entier comme étant d'une même nature, ainsi, ton être omniprésent et ta propre forme reposeront dans l'unité et tu atteindras la nature de la conscience. » (Vijñāna-Bhairava Tantra, 63)

Vous pouvez amener votre tapis volant préféré, mais tout le matériel nécessaire est disponible sur place. Si vous êtes intéressé veuillez nous faire part de votre venue. Et si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

L'atelier est ouvert à tous.

Tarif indicatif (ou moins si besoin): 30 €

Lieu : Chandan, centre de yoga et d'ayurveda. 1 Rue Colbert, 38000 Grenoble.

Pour information, un cycle de formation en *yoga nidra* va débiter à Monestier-de-clermont au printemps 2019

Enseignant : Guillaume Chevrier, diplômé en yoga par la FFEY, et en ayurveda par l'IEEV.



Association KAILASH NATH

06 61 44 35 86

kailashnathtrieves@gmail.com

www.kailashnathyoga.fr

