



# « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

**ATELIER** : Yoga Nidra

**PROF** : Jean-Claude Honoré

## DESCRIPTION DE L'ATELIER

« Apprenez à dormir... pour vous éveiller et pour bénéficier de tous les avantages du sommeil profond. »

Le Yoga Nidra met à la portée de chacun/e la possibilité d'élargir sa conscience, de développer ses potentialités latentes.

Il développe le cerveau et nos espaces intérieurs et la conscience.

Il permet d'apprendre la relaxation, de fréquenter le calme, de se libérer et de nettoyer les vibrations.

## PRÉSENTATION DU PROF

Je pratique le Yoga depuis 1991 et l'enseigne depuis 1996. De 1994 à 1998 j'ai également suivi les séminaires de philosophie de J-P Radu.

Fin 1999, j'ai obtenu mon diplôme d'enseignant de l'école de J-P RADU et J-M BETTINVILLE (enseignants ABEPY).

Depuis 2010, je suis formateur au sein de l'ABEPY.

A cette formation de base s'ajoutent deux formations complémentaires délivrées par Jean-Pierre RADU : Séminaire de spécialisation en Yoga Nidra et Séminaire de symbolique corporelle et sens des maladies .

J'ai suivi également les séminaires sur l'Ayurveda du Dr Ananta, fils de Krishnamacharya.

En mai 2008, j'ai obtenu le diplôme d'enseignant de l'I.I.Y. (Institut International de Yoga) de Babacar KHANE reconnu par l'Union Internationale de Yoga. Il enseigne le Hatha Yoga, le Yoga égyptien, le Kung-Fu et le Ch'i Kong.