

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Dates :** arrivée le **vendredi 25 novembre à partir de 17h** (dîner à 19h) ; fin du stage le **dimanche 27 novembre à 17h**

**Lieu :** *Centre de Vacances Ker Nétra*

<http://www.clermont-ferrand.fr/-Ker-Netra-centre-de-vacances-hebergement-collectif-et-accueil-de-groupes-.html>

– Avenue Nina d’Asty – 85180 Château d’Olonne (à 5 Km des Sables d’Olonne). Organisation d’une navette à partir de la Gare SNCF Sables d’Olonne.



### **Participation**

*Coût du stage :* 250€

*Enseignement :* 160€

*Séjour en pension complète :* 90€(chambres 2 à 4 lits)

### **Inscription**

Arrhes avant le 1<sup>er</sup> octobre : 80€

Arrhes après le 1<sup>er</sup> octobre 110€

Solde à régler sur place : 170€

Chèques à l’ordre de **RASA Association**

**Places :** Groupe entre 20 et 40 participants.

STAGE RÉSIDENTIEL DE

## **NIDRÂ YOGA**

*Yoga du rêve et du sommeil conscient*

**animé par André RIEHL**



*Château d’Olonne-Les Sables d’Olonne*

**du vendredi 25 au dimanche 27 novembre  
2016**

**Contact :** *Cristina DE LORENZO-CITRON*

[Cristina.delorenzocitron@bbox.fr](mailto:Cristina.delorenzocitron@bbox.fr) 06 64 37 68 90

## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

A expédier à : **Cristina DE LORENZO-CITRON**  
32 rue de la Vallée – 44190 CLISSON- FRANCE

**NOM, prénom** .....

**Adresse** .....

.....

**courriel** : .....@.....

**Téléphone** : .....

Inscription jusqu'au 30 Septembre 2016 (cachet de la Poste):  
acompte de 80 €

Inscription à partir du 1 Octobre 2016: acompte de 110 €

chèque à l'ordre de **RASA Association**

virement au compte (voir en pièce jointe les coordonnées bancaires)

Je réglerai le solde de 170 € sur place à mon arrivée

### Règles d'annulation

- Dans tous les cas, retenue de 40 €

- Après le 23 Octobre 2016, perte de la totalité de l'acompte

- Tout séminaire commencé reste dû en totalité

Je souhaite partager la chambre avec : .....

.....

.....

**Date** :

**Signature** :

## **NIDRÂ YOGA**

*Yoga du rêve et du sommeil conscient*

Cet enseignement traditionnel encore peu répandu, consiste à développer un état de relaxation très profond libérant les tensions inscrites dans les muscles, les organes, le squelette, le système nerveux et le réseau de la pensée. Il permet aussi de maîtriser peu à peu divers niveaux de concentration afin d'être très attentif, sans crispation mentale, ni fatigue.

Relaxation très profonde et concentration pénétrante sans tension sont ensuite associées pour accéder à un état de lucidité dans les rêves, puis à des états modifiés de la conscience ouvrant sur un élargissement des capacités de perception.

Il en résulte une grande clarté de communication accompagnée d'une intense sensation de vastitude et de silence joyeux.

Le Nidrâ Yoga est une démarche traditionnelle menant à l'autonomie à l'intérieur du cadre de vie quotidien. Il s'appuie sur une connaissance précise élaborée depuis plusieurs siècles.

### **Programme : La relation verticale, lien au sens sacré de la vie**

- Détente très profonde, musculaire et organique
- Contrôle sans tension des influx nerveux et mental
- Reconnaissance de l'activité onirique et symbolique
- Conscience des rêves et des jeux subconscients
- Archétypes et rêves collectifs
- Développement de l'intuition et de la sensibilité
- Identification du rêveur (qui est « je » ?)

Le programme type de la journée : 7h30 Prana Kriya ; 8h30 Pt. Déj ; 10h-12h Nidra Sadhana ; 12h15 Déjeuner ; 15h30-17h30 Nidra Sadhana ; 18h-19h Mantra sadhana ; 19h15 Diner 20h45-21h45 Entretien + chant méditatif

**L'enseignement** est originaire de la tradition du Cachemire qui transmet depuis des siècles un Yoga vivant et joyeux.

**André Riehl** l'étudie depuis 1975 et s'applique à la retransmettre dans son authenticité, inspiré par son maître, Chandra Swami. Formateur d'enseignants de Yoga, auteur et traducteur, il est également président de la Fédération des Yoga Traditionnels.