

# FORMATION DE YOGA NIDRA PAR CORRESPONDANCE

## ASSOCIATION ART ET YOGA



**Enseignement : Valérie Beck**  
Diplômée en yoga et yoga nidra de la FFEY

Site internet : [www.art-et-yoga.fr](http://www.art-et-yoga.fr)

Contact : [shamila@free.fr](mailto:shamila@free.fr)

Téléphone : 06 74 14 98 53

*FFEY : Fédération Française des Ecoles de Yoga*

# LA FORMATION DE YOGA NIDRA

## LE YOGA NIDRA

Ce yoga qui appartient à la voie du yoga tantrique, celui des Natha yogin, est très ancien. Ce n'est pas de la relaxation, mais un état de conscience modifiée qu'on trouve entre veille et sommeil.

Les techniques de yoga Nidra apprennent peu à peu à être capable de dormir consciemment à chaque fois qu'on le désire pour amener des états de conscience dans le rêve. Celui-ci devient alors méthode de connaissance ; mais avant d'arriver à cet état de conscience puissant, il faut déjà être capable de garder le fil de conscience toute la journée, quoiqu'on fasse, d'une certaine manière. Voilà donc la double proposition de ces cours, qui, à travers de très nombreuses petites techniques diurnes et nocturnes et de grandes séances d'environ une heure, offrent un entraînement très riche, très varié, pour que se mette en place progressivement mais non moins sûrement le fil de conscience.

Mais qu'est ce qu'être conscient ? Nous pensons être conscient et pourtant à aucun moment, nous ne sommes pas l'observateur « indifférent » de notre propre vie car nous n'avons pas le recul nécessaire : si c'était le cas, cela voudrait dire que nous savons que tout est égal et apporte la même joie et la même saveur.

Nous apprendrons donc, grâce au yoga Nidra à devenir le spectateur de nous même et à conserver le fil de conscience toute la journée pour pouvoir l'emporter au cœur de nos nuits. Lesquelles nuits, disent les yogis, sont de bonnes nuits si elles sont émaillées de plusieurs dizaines de réveils.

## STRUCTURE DES COURS ET ORGANISATION

Les cours par correspondance se divisent en **12 séries** pour une durée globale de deux ans ou un peu plus suivant le rythme de chacun. Pour certains, trois ans sont nécessaires afin d'assimiler le contenu des séries. Elles sont donc envoyées tous les deux ou trois mois, suivant l'avancée de chaque élève.

La durée de deux mois est un temps « minimum » pour que les techniques se décentent et que l'élève puisse faire un travail réel sur les énergies qu'elles contiennent. Mais l'élève peut prendre plus de temps suivant les séries et suivant sa pratique. Cela peut aussi varier d'une série à l'autre.

**Les séries contiennent toutes des cours papiers** – de 30 à 50 pages – qui détaillent les techniques et qui incluent aussi des textes traditionnels commentés ou d'auteurs, des CD audio pour être guidés dans la pratique – au moins le temps de l'apprentissage – un DVD pour voir comment prendre et aménager les postures, et un aide mémoire photos pour avoir rapidement le contenu du cours sous la main. Chaque série offre deux heures de pratique.

## **Rencontre et soutien personnel**

**Des rencontres ponctuelles ou des stages** sont possibles suivant la demande. Vous pouvez aussi à tout moment me contacter par email pour toutes questions concernant les cours ou par téléphone en convenant à l'avance d'un rendez vous téléphonique.

## **Attestation de fin de formation**

Une attestation vous sera remise à la fin de votre formation. Sachez qu'à ce jour, il n'existe aucun diplôme reconnu par l'état. Cette attestation sera donc suffisante si vous souhaitez transmettre à votre tour.

## **Coût de chaque série**

- **Le coût de chaque série est de 80 euros**, frais colissimo de 10 euros inclus.
- **Une adhésion à Art et yoga** de 20 euros est demandée par année de date à date.
- **Paiement paypal possible** – 3 euros supplémentaires à ajouter prélevés par Paypal pour la transaction.

## **Inscription**

**Une fiche d'inscription** est à compléter ; vous la trouverez à la fin de cette plaquette. Il n'y a pas d'engagement demandé.

En cas de désistement, ayez cependant la gentillesse de prévenir par email.

## **Suivi de la formation**

Avec chaque série, un questionnaire d'auto-évaluation est joint. Cela vous permet de faire le point vous même. Vous pouvez me renvoyer ce questionnaire si vous le souhaitez et je vous le renverrai commenté avec la série suivante.

Il n'y a pas d'examen, ni de mémoire à rendre pour valider la formation, car cette transmission s'appuie sur la confiance et je suis persuadée que chacun la prendra à cœur et s'y investira avec ardeur. Cela, bien évidemment, ne s'évalue pas.

## L'ENSEIGNEMENT THÉORIQUE ET PRATIQUE

### La théorie

Les séries comportent des cours théoriques et pratiques ; elles offrent des techniques propres au hatha-yoga pour purifier le corps, faire circuler l'énergie, afin de le préparer au mieux au yoga nidra. Elles comportent aussi des petites techniques d'entraînement pour entrer dans la zone entre veille et sommeil. Ces techniques durent en général une dizaine de minutes. Elles sont nombreuses et expliquées en détail. Pour que cette transmission prenne tout son sens, des textes de réflexion et de philosophie général sur le yoga nidra sont joints à l'ensemble.

### La pratique

Chaque technique est guidée sur un CD audio, le temps que vous vous familiarisez avec elle. Vous lisez donc la fiche correspondant à la technique, puis vous apprenez à la faire. C'est l'apprentissage. Au bout de quelques jours ou semaines, vous êtes suffisamment à l'aise pour vous passez des CD audio, et vous pouvez alors pratiquer seul, ce qui est le meilleur moyen pour explorer vraiment le Nidra.

La grande séance sur un thème que vous trouverez dans chaque série est décrite en détail, étape par étape et aussi entièrement guidée ; vous pouvez ainsi peu à peu intégrer complètement les techniques, développer votre propre pratique, et devenir autonome.

### Temps de pratique

Il est recommandé pour que le yoga nidra devienne vraiment « efficace » de **pratiquer tous les jours**. La meilleure façon de procéder est de faire deux techniques d'entraînement dans la journée ou avant la nuit ainsi que la grande séance sur l'un des grands thèmes.

Si vous n'avez pas le temps de faire tout le même jour, vous faites deux techniques d'entraînement un jour, et la grande séance le lendemain.

**Si vous manquez de temps**, vous pouvez faire :

- une technique un jour
- une autre technique le lendemain
- la grande séance le troisième jour

Cela vous garantit de voir l'ensemble des techniques sur une semaine et de réserver à la grande séance deux jours dans la semaine. C'est le temps minimum requis pour que cette formation porte ses fruits.

## VOICI EN DÉTAIL LE CONTENU DE CHAQUE ANNÉE

### 1ere année et 2ème année

#### Théorie

Philosophie indienne générale - yoga nidra - l'univers et sa création selon cette philosophie.  
La kundalini - Les gunas  
Relaxation et yoga nidra  
Sommeil, veille, rêve et sommeil profond – les cinq états de la conscience -  
Corps physique et corps énergétique - les cakras et les sens –  
Corps mental – manas – le fonctionnement du mental – espace, temps et pensée – la théorie du sankalpa – les processus mentaux – la structure mentale.  
Karma et liberté - Le souffle individuel et cosmique – l'atman et le rêve –

### 1ere année

#### Pratique

##### Thèmes abordés et explorés

Les trois corps - Le corps énergétique – influences invisibles – les gunas – la mémoire – réveils et insomnies – sommeil superficiel et profond – l'animal et sa correspondance -

**Hatha yoga :** Dandasâna ; Makarasana – hasta drishti – çakrasana debout – murch'ha pranayama –jatharasana – talasana

**Techniques propres au nidra** – se détendre dans l'arbre, s'endormir dans la tortue, trouver sa respiration du dormeur, shavasana – allongé le souffle – tadasana pour yoga nidra  
Embryon d'or pour yoga nidra – souffe de kapalabathi et bhastrika pour yoga nidra – souffle par palier pour yoga nidra  
Explorer les cakras – arrêter la verbalisation et explorer sons et images  
Explorer et implanter un rêve – utiliser le kapabalathi ou le bhastrika pour explorer un rêve  
Yantra et yoga nidra  
Apprendre à s'endormir superficiellement et programmer son réveil

**Les grandes séances :** sur les sens, les différents corps, les trois temps, l'animal, les cakras, les fils de lumière-

**Lecture :** philosophie générale hindoue, sommeil et rêve, le sommeil conscient, les cinq états de la conscience, la voie de la connaissance, les cakras et la représentation des dieux

## 2<sup>ème</sup> année

### Pratique

#### Thèmes abordés et explorés

Le fonctionnement du désir - la mort - les peurs - Yoga thérapeutique – massage énergétique pranayama pour yoga nidra – postures pour yoga nidra – le cakra du cœur - le devenir-

**Hatha yoga** : tadasana – brhamari dans l’embryon d’or – les trois niveaux de prononciation – Nyasa – Marjariasana – kaki mudra – méditation sur la peau

**Techniques propres au nidra** : shavasana sur la mort- relier souvenirs et rêves – yoga thérapeutique – le nyasa sur le cœur - marjariasana pour nidra – je suis ici – shavasana et le souvenir d’un mort – éveiller la mémoire sans verbalisation – utiliser tratakam en yoga nidra – visarga sur le cœur – nyasa sur le cœur - travail sur le déséquilibre -

**Grandes séances** : les désirs - la plus grande extase - deuxième séance sur l’animal – deuxième séance sur la structure énergétique- le voyage mental - le rêve du cœur

**Lecture** : cakras et représentations des dieux – les 5 états du corps subjectif individuel – la mémoire comme conservation : souvenir et rêve – l’atman et le rêve – espace, temps et pensée les différentes phases du sommeil et le rêve – maya : illusion et ignorance – la mémoire et le rêve

---

### DÉROULEMENT

Pour recevoir chaque série, il suffit d’envoyer un chèque à l’ordre d’Art et Yoga en indiquant précisément le numéro de la série demandée ou faire un virement paypal – voir conditions ci-dessus.

L’enseignement prévu pour deux années peut être étudié en trois années car il est très riche, demande du temps et de la régularité, et suivant l’emploi du temps de chacun, il peut requérir plus de temps pour être vraiment intégré.

Vous pouvez à tout moment me contacter si vous rencontrez des difficultés dans votre pratique ou si vous avez des questions.



[shamila@free.fr](mailto:shamila@free.fr)

06 74 14 98 53

**INSCRIPTION À LA FORMATION  
DE YOGA NIDRA**

Photo

**NOM** :.....

**PRÉNOM** :.....

**DATE DE NAISSANCE** :.....

**ADRESSE :**

Rue : .....

Bâtiment/ autre : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Pays : .....

**Pratique du yoga** :    Oui - Non (entourer)

Depuis : .....

**Problème de santé spécifique :**

.....  
.....  
.....  
.....

**Cours dans le but d'enseigner** :    Oui    -    Non    (entourer)

**Autre renseignement qui vous semble important :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....