

YOGA NIDRA
Challenge de *3 semaines*
**Cultive et régénère ton
bien-être**
avec
Julia Gray

**Cahier
Pratique #1**

Gratitude

Bonjour et bienvenue à toi,

Je suis vraiment très heureuse de te voir ici et de voir que tu t'intéresses au Yoga Nidra.

Je me considère comme une véritable **ambassadrice** et **amoureuse** du **Yoga Nidra** que j'ai découvert en 2016 à Bali après un diagnostic de santé très sévère. Le Yoga Nidra m'a énormément aidée dans mon parcours de bien-être, équilibre et guérison, au point que je suis maintenant **professeure de Yoga Nidra certifiée** et que je me forme et évolue sans cesse par le biais de la formation continue. Les surprises de la vie...

Le partage de ce challenge est **basé sur ma propre expérience**, et mon plus grand désir est de rendre cette pratique, incroyable et transformatrice accessible au monde francophone, où elle est encore peu connue et de vous permettre, à toi et, je l'espère, à beaucoup d'autres, de **bénéficier** de son **pouvoir de bien-être**, qui nous aide à accueillir pleinement cette expérience dans notre corps humain.

C'est avec le plus grand plaisir que je t'accueille dans ce challenge et j'espère vraiment que cette pratique t'ouvrira de **nouvelles portes vers le bien-être** et la **paix intérieure**... 🌟

Avec amour et lumière, 🌟💖

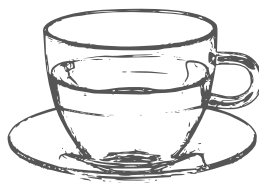


Prépare les *éléments* suivants :

Ton *kit* de
Yoga Nidra



= énergie :-)



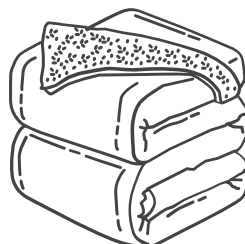
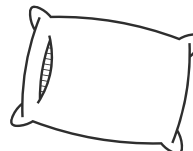
Ton *nid* de
Yoga Nidra



= détente :-)



= tapis de
yoga, tapis,
canapé ou lit



Pourquoi ce *challenge* Yoga Nidra ?



**Découvrir/
approfondir le
Yoga Nidra**



**Prendre un
moment de pause**

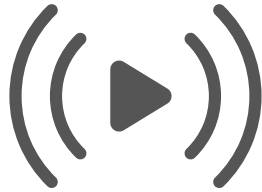


**Cultiver le bien-être
physique, mental et
émotionnel**



**Créer une belle
communauté**

Ce qui est *inclus* dans le challenge gratuit



**3 semaines -
3 LIVES / REPLAYS**



**3 méditations de
Yoga Nidra**



**Explications/théorie sur
le Yoga Nidra**



**Actions pour
cultiver le bien-être**



**Questions
d'introspection**



**Echanges avec le
groupe**

Comment *participer* au challenge ?



SEMAINE #1

Gratitude



SEMAINE #2

Joie



SEMAINE #3

Paix

Suis les **explications**/ la **théorie** du Yoga Nidra :
LIVE/ Replay

Pratique le Yoga Nidra 2-3x semaine (1x LIVE)

Pratique les **affirmations** & **actions** au quotidien
(sur Insta & FB)

Tiens un **journal**

Partage tes réflexions &
expériences

Mon Calendrier

YOGA NIDRA

Challenge de *3 semaines*

SEMAINE #1
GRATITUDE

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒

SEMAINE #2
JOIE

JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒

SEMAINE #3
PAIX

JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒

Quelques questions *d'introspection :*

Pourquoi as-tu décidé de participer au challenge de Yoga Nidra ?

Quelle est ton intention ?

Qu'attends-tu du Yoga Nidra ou de toute autre pratique de relaxation ?

Yoga Nidra

L'art du non-faire...



Comme FLOTTER :
**Ce n'est pas quelque chose que tu fais,
c'est quelque chose qui se produit en l'absence
de toute action.**

Quelques questions *d'introspection :*

En moyenne, à quel point te sens-tu bien dans ta vie - physiquement, émotionnellement, mentalement ?

Combien de temps par jour ou par semaine consacres-tu à te reposer et à être, c'est-à-dire à ne rien faire ?

Qu'attends-tu du Yoga Nidra ou de toute autre pratique de relaxation ?

Rendez-vous

rapide avec le Yoga Nidra

5

questions-réponses pour mieux
comprendre cette pratique

#1 - Qu'est-ce que le *Yoga Nidra* ?

Complète toi-même

- Yoga Nidra = **sommeil yogique**
- Méthode de relaxation profonde
-

#2 - Quels sont les *bienfaits* du Yoga Nidra ?

Complète toi-même

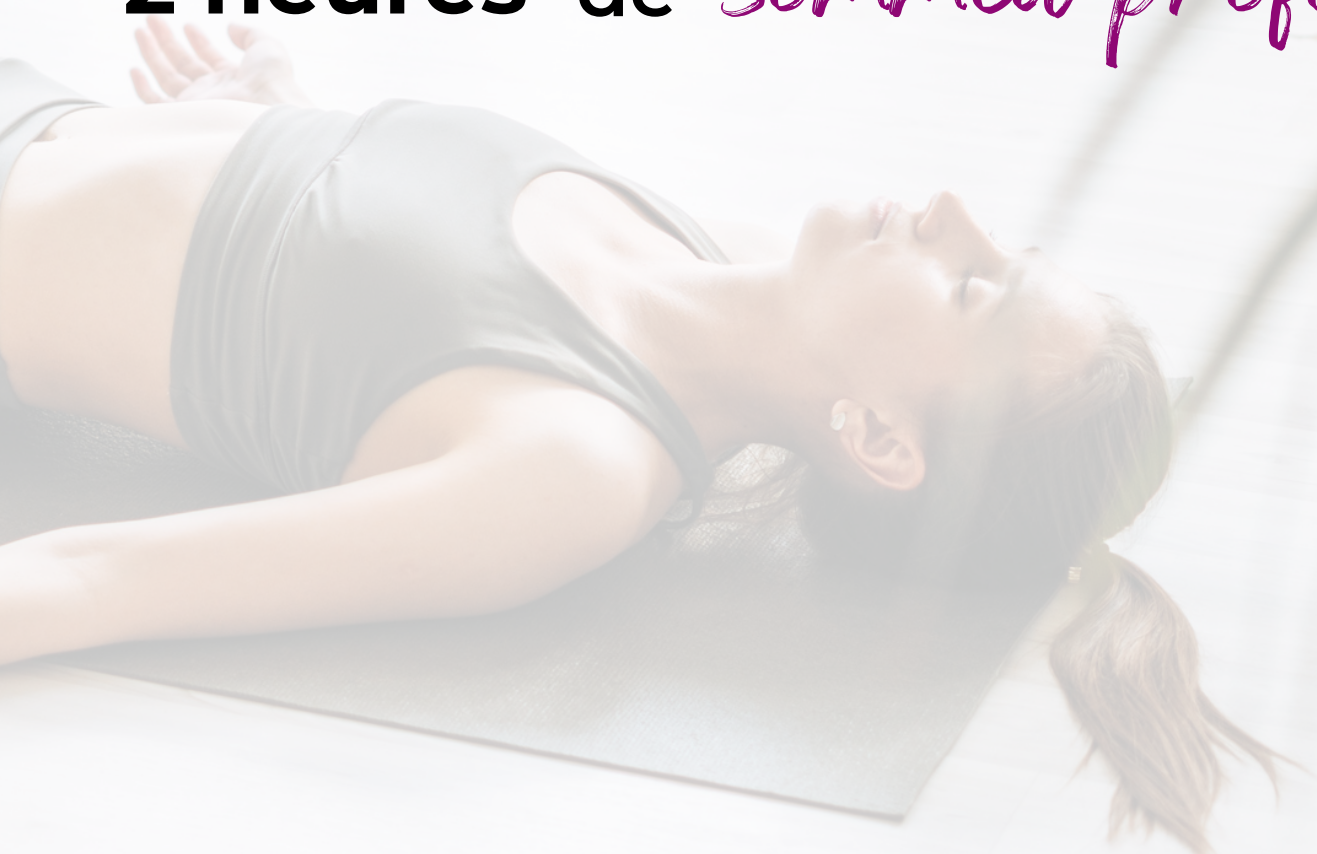
- Forme de **BIO HACKING** et **ÉVEIL SPIRITUEL**
- réduit le STRESS
- réduit la FATIGUE
- ...

“

30 minutes de *Yoga Nidra*

ont les mêmes effets réparateurs que

2 heures de *sommeil profond* *



*Il est important de garder à l'esprit que le Yoga Nidra ne remplace pas le sommeil et que les deux sont nécessaires pour atteindre un meilleur bien-être. Un sommeil de qualité est absolument essentiel au bien-être mental et physique, à la restauration et à la réparation des cellules, aux soins de la peau et à une vie saine. Le Yoga Nidra peut être utilisé comme une pratique complémentaire très efficace pour favoriser le sommeil et le bien-être.

#3 - Comment *préparer* une séance de Yoga Nidra ?

Complète toi-même



#4 - Comment créer *ton nid* de Yoga Nidra ?

Quelles sont les positions alternatives ?



Complète toi-même

#5 - Comment *pratiquer* le Yoga Nidra ?



**Allonge-toi et
détends-toi**



**Écoute la voix /
point d'ancrage**



**Essaie de
NE PAS
t'endormir**



**Essaie de
NE PAS
bouger**



**Répète
l'intention/
le sankapa
3x**

Si nécessaire...

**STP cherche de l'aide auprès
d'un.e professionnel.le**



Expérience de Yoga Nidra pour la *gratitude*



Une petite remise à zéro pour ton esprit et ton système nerveux tout en recâblant ton subconscient pour attirer plus de choses pour lesquelles tu es reconnaissant !

Journal

Qu'as-tu ressenti pendant la séance de Yoga Nidra ?

Quelles sont les sensations, les visualisations et les émotions qui te sont apparues ?

Comment ton état a-t-il changé après la séance ?



Restons *connectés*



[facebook.com/groups/
livingwithjulie](https://facebook.com/groups/livingwithjulie)



[@living_with_julia_gray](https://www.instagram.com/@living_with_julia_gray)



hello@livingwithjulie.com

Gratitude pour
ta présence
avec moi !



Que ce challenge et pratique de
Yoga Nidra t'aide à
ouvrir de nouvelles portes vers
le bien-être et la
paix intérieure ...

Julie Gray