

# YOGA NIDRA

Challenge de *3 semaines*

Cultive et régénère ton  
bien-être

avec  
Julia Gray

Joie

Cahier  
Pratique #2



# 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 **passionnée** 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



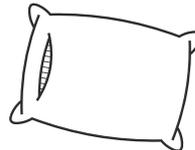
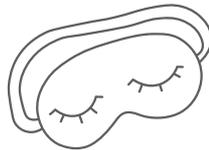
= énergie :-)



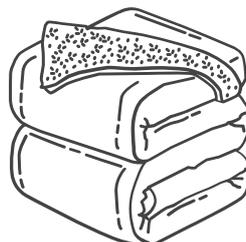
Ton *nid* de  
Yoga Nidra



= détente :-)



= tapis de  
yoga, tapis,  
canapé ou lit



# Quelques questions *d'introspection :*

Comment **s'est déroulé** le challenge de Yoga Nidra sur la gratitude pour toi jusqu'à présent ?

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

As-tu remarqué quelque chose de particulier dans ton être ? **Mentalement, physiquement, émotionnellement** ?

Des **observations**? Des **changements** ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Rendez-vous

## rapide avec le Yoga Nidra #2

# 5

questions-réponses pour mieux  
comprendre cette pratique

# #1 - Quelles sont les *origines* du Yoga Nidra ?

Complète toi-même

- Originaire de **l'Inde**
- 700 avant J.-C. en écrit
- **1000 ans avant J.C.** en oral
- ....

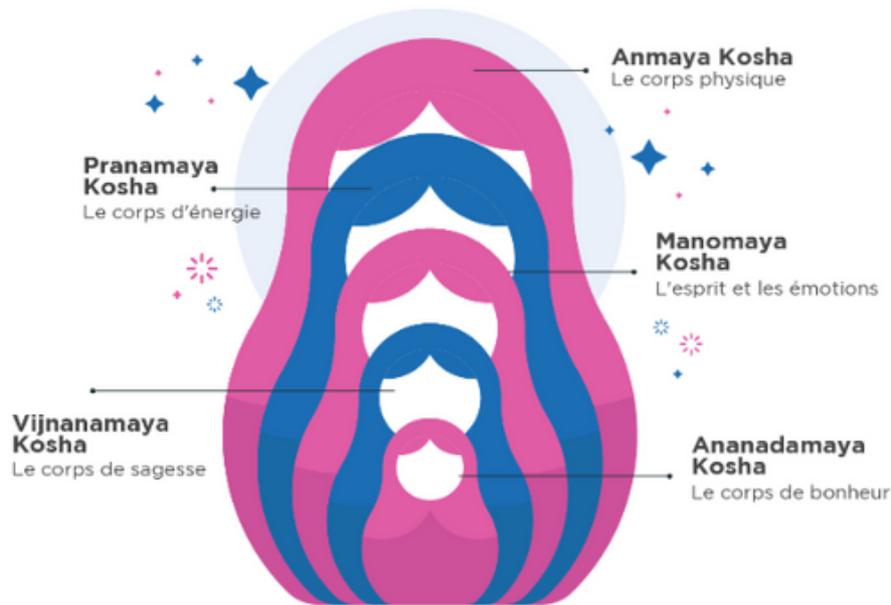
---

---

---

---

# #2 - Pourquoi le Yoga Nidra est-il *si puissant* ?



Un voyage à travers tes cinq corps :  
**KOSHAS**

*Complète toi-même*

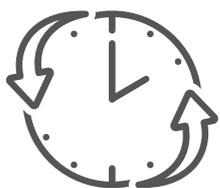
---

---

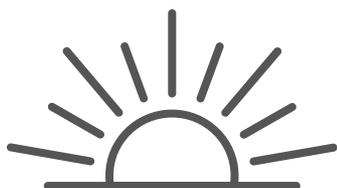
---

# #3 - Quand *pratiquer* le Yoga Nidra ?

Complète toi-même



À tout  
moment



Le  
matin



L'après-  
midi



Avant de  
dormir

# #4 - Et si je m'endors ?

Complète toi-même

Le  
subconscient  
en profite

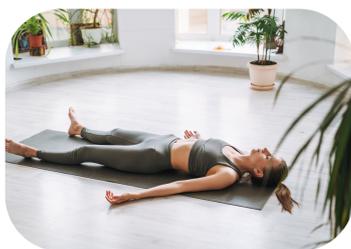


Tout s'améliore  
avec la  
pratique



# #5 - Quelle est la différence entre le Yoga Nidra et la *méditation?*

Complète toi-même



**Yoga Nidra**



**Méditation**

Posture

Qui

Technique

Intention

État de  
conscience

# Quelle est la différence entre la *joie* et le *bonheur* ?

Complète toi-même

La joie est dans le **cœur**. Le bonheur est sur le **visage**.

La joie est dans l'**âme**. Le bonheur est **passager**.

La joie **transcende**. Le bonheur **réagit**.

La joie embrasse la **paix** et le **contentement**, qui attendent d'être découverts.

La joie est profonde et **déborde**, tandis que le bonheur se contente de faire un **petit coucou**.

# Quelques questions *d'introspection :*

Que signifient la joie et le bonheur pour toi  
?

Qu'est-ce qui t'apporte de la joie ?

Comment partages-tu la joie autour de toi ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 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](mailto:hello@livingwithjulie.com)

Gratitude pour  
ta présence  
avec moi !



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

Julie Gray