

YOGA NIDRA

Challenge de *3 semaines*
Cultive et régénère ton
bien-être

avec
Julia Gray

Paix

Cahier
Pratique #3

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 :-)



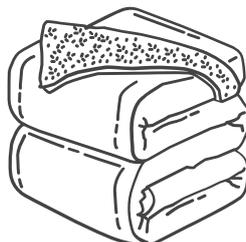
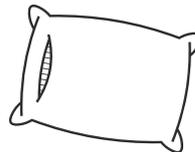
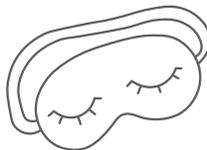
Ton *nid* de
Yoga Nidra



= détente :-)



= tapis de
yoga, tapis,
canapé ou lit



Quelques questions *d'introspection :*

Comment **s'est déroulé** le challenge de Yoga Nidra sur la joie 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 #3

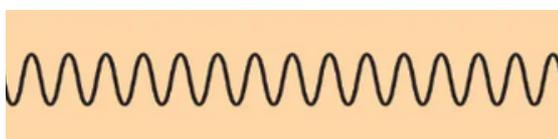
5

questions-réponses pour mieux
comprendre cette pratique

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

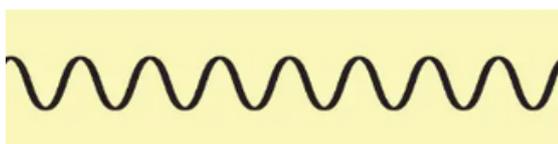
Les ondes cérébrales :

BETA



ALPHA

8-13 Hz



THETA

4-8 Hz



DELTA

0.5-4 Hz



Complète

#2 - Pourquoi le Yoga Nidra est-il *si puissant* Partie #3 ?

Le SANKALPA :
l'art de l'intention sacrée

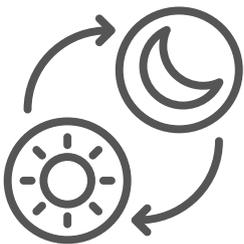
La voix de l'âme



Complète

#3 - Combien de temps *pour pratiquer?*

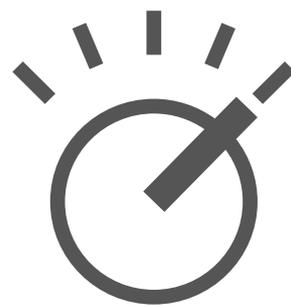
Complète



#4 - Ce que le Yoga Nidra *peut t'apporter*



**Au
minimum**

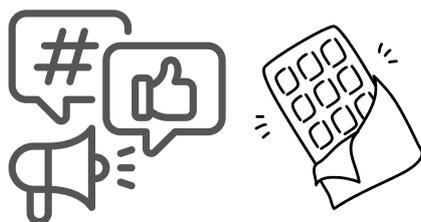
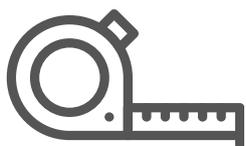
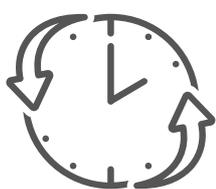


**Révélation
ultime**

Complète

#5 - Conseils pour inclure le Yoga Nidra dans ta *routine quotidienne*

Complète toi-même



Ressens-tu un appel intérieur
à approfondir le Yoga Nidra ?



PRATIQUE & FORMATION

Du 4.1. - 1.2.2024

**Découvre le
Yoga Nidra**

Renforce & cultive
ton bien-être

avec
Julia Gray

Rejoins-nous

Living with
Julia

Plus d'info :



<https://bit.ly/3Rwqlqk>

“

La **paix mondiale** se
développera à partir de la

paix intérieure

La paix n'est pas seulement
l'absence de violence. La paix
est, je pense, la manifestation
de la

compassion humaine.

- DALAI LAMA XIV



Quelques questions *d'introspection :*

Que signifie la paix intérieure pour toi ?

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

Comment partages-tu la paix 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

Gratitude pour
ta présence
avec moi !



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