

## **Calendrier 2020-2021 Pranayama et yoga nidra ou pranayama et méditation**

**L'année comprend 14 séances qui auront lieu les lundis et jeudis de 20H à 21H. Il y a 8 yoga nidra et 6 méditations.**

**Merci d'arriver 5 minutes avant la séance pour vous installer confortablement.**

**Il est conseillé de répéter les exercices de pranayama et de méditation régulièrement (10 à 20mn le matin et/ou le soir par exemple) pour voir les progrès se faire, tout seuls, d'eux-mêmes, sans volontarisme car en yoga c'est l'implication sincère pendant le moment présent qui donne des résultats, et non la volonté dans la crispation et dans le but d'obtenir un résultat rapide....**

Pranayama/yoga nidra 1	28/09/20
Pranayama/yoga nidra 2	08/10/20
Pranayama/méditation 1	09/11/20
Pranayama/méditation 2	19/11/20
Pranayama/yoga nidra 3	07/12/20
Pranayama/yoga nidra 4	17/12/20
Pranayama/méditation 3	18/01/21
Pranayama/méditation 4	28/01/21
Pranayama/yoga nidra 5	08/03/21
Pranayama/yoga nidra 6	18/03/21
Pranayama/ méditation 5	10/05/21
Pranayama/méditation 6	20/05/21
Pranayama/yoga nidra 7	07/06/21
Pranayama/yoga nidra 8	17/06/21