

NIDRA YOGA

André Riehl

RETRAITE INTENSIVE DE 21 JOURS

10 au 31 Août 2016



Une immersion dans les états de contemplation et de découverte du Soi au-delà du mental

Retraite de 3 semaines au cœur de l'Enseignement traditionnel millénaire du Shivaïsme.

Enseignement reposant sur les pratiques :

- * Sithilikarana : relaxation éveillée très profonde des structures psycho physiques
- * Dharana : concentration pénétrante sans tensions dans la veille, le rêve et le sommeil
- * Svadhyaya : étude et clarification des schémas de pensée conscients et inconscients
- * Dhyana : méditations guidées

Programme

- * Les Granthis : 3 niveaux de relaxation très profonde et les 3 intensités de concentration.
- * Indriya : Les facultés sensorielles et leur activation dans le cerveau.
- * Prana Maya Kosha /le corps subtil : nadis, chakras et éveil de l'énergie.
- * Yama Yoga : la mort yogique et les plans subtils immatériels

Localisation : magnifique domaine au cœur des Carpates de la Roumanie, au milieu de forêts centenaires dans le total silence de la nature.



Pension complète bio avec accès internet.
Logement en chambre de grand confort



Prise en charge possible à partir de l'aéroport (2h de trajet). Possibilité de prolonger son séjour

**L'enseignement se déroule en langue française.
Séminaire limité à 20 participants.**

Enseignant André Riehl

Retransmet l'enseignement de ses maîtres depuis 40 ans en Europe, Asie et Amérique du Sud. Formateur auprès de Yoga Confederation of India et Union Européenne de Yoga. Fondateur du réseau international *Nidrâ Consciousness Foundation®*

Participation : 1400 € enseignement et pension

Infos : 06 09 17 57 51 rasa-asso@hotmail.fr