Bonjour

Les séances hebdomadaires de nidrâ en ligne depuis le mois d’Avril ont été vécues par beaucoup comme une richesse intérieure importante et très adaptée à la situation sanitaire, mais aussi comme un mode de transmission puissant, au-delà des idées que nous nous faisions de l’Internet, imaginant qu’il limiterait la circulation de l’énergie. A la très grande surprise de tous, la transmission de l’Enseignement en ligne permet aisément que cette énergie passe, et même selon certains élèves, elle est reçue avec davantage d’intensité que lors des rencontres en face à face.

Suite au dernier cycle de 10 séances qui s’est terminé à la mi-juillet, plusieurs participants ont souhaité que ces séances hebdomadaires soient maintenues, et nous avons organisé un programme d’approfondissement sur 12 séances de 2 heures à partir du mardi 1er Septembre

Les séances en ligne auront lieu le mardi soir de 18h à 20h.

DATES : chaque semaine, le mardi, du 1er Septembre au 24 Novembre
A noter qu’il n’y aura pas de séance le mardi 10 Novembre

PROGRAMME : Bien qu’il soit un approfondissement du premier niveau d’étude du nidrâ yoga, ce programme est aisément accessible à tous.
\* **« *Pajca jnânendriyas »***les cinq facultés sensorielles, intermédiaires entre la vie intérieure et le monde extérieur. *Gandha* l’odorat, *Rasa* la saveur, *Rupa* la vue, *Sparsa* le toucher, *Shabda* l’audition.
Détente approfondie des organes sensoriels et de la transmission nerveuse des informations au cerveau. Développement de la sensibilité subtile.
**\*** « ***Mastiska ksetra »*** l’exploration des aires du cerveau où se mémorisent les impressions sensorielles.
**\*** ***« Chitta shudi »*** le nettoyage ou purification des mémoires psychiques associées à l’accumulation des ressentis d’évènements du passé  *samskaras* (événements isolés) et *vasanas* (schémas récurrents)
**\* *« Pratibuddhi »*** l’éveil de l’intuition et de la sensibilité subtile.

**Séances 1 et 2 :** *Gandha -* détente approfondie des narines et des capteurs olfactifs, développement de l’odorat subtil, activation de la transmission nerveuse jusqu’au centre du cerveau, détente de l’aire olfactive dans le cerveau et nettoyage des mémoires sensorielles.
**Séances 3 et 4 :** *Rasa -* détente approfondie des papilles et des capteurs gustatifs, développement de la sapidité fine, activation de la transmission nerveuse jusqu’au centre du cerveau, détente de l’aire sapide dans le cerveau et nettoyage des mémoires sensorielles.
**Séances 5 et 6 :** *Rupa -* détente approfondie des yeux et des capteurs visuels, développement de la vision subtile, activation de la transmission nerveuse jusqu’au centre du cerveau, détente de l’aire visuelle dans le cerveau et nettoyage des mémoires sensorielles.
**Séances 7 et 8 :** *Sparsa -* détente approfondie de la peau et des capteurs tactiles, développement de la perception tactile subtile, activation de la transmission nerveuse jusqu’au centre du cerveau, détente de l’aire tactile dans le cerveau et nettoyage des mémoires sensorielles.
**Séances 9 et 10 :** *Shabda -* détente approfondie des oreilles et des capteurs auditifs, développement de la claire audition, activation de la transmission nerveuse jusqu’au centre du cerveau, détente de l’aire auditive dans le cerveau et nettoyage des mémoires sensorielles.
**Séances 11 et 12 :***Pratibuddhi***-** éveil de l’intuition et de la sensibilité subtile, ouverture de la fonction extra sensorielle et contact avec l'énergie impersonnelle, *atisarva* (la Suprême)

Développement des intensités de concentration, approfondissement de la détente des aires du cerveau, activation des centres de la perception extra sensorielle.
Suivi de la progression : des exercices à pratiquer seul chez soi entre les séances seront donnés à la fin de chaque séance. Ils permettent à chacun de développer et approfondir la démarche de façon autonome ainsi que de faciliter l’acquisition de l’Enseignement dans le détail et sa globalité.
Cet enseignement nécessitant une attention continue durant les séances afin de donner éventuellement une modification ou une consigne personnelle à un participant ou un autre, sauf exception prévue à l’avance, les séances ne sont pas enregistrées.

DEROULEMENT DES SEANCES
Chaque séance se déroule en trois temps :
- Une courte présentation du thème (en position assise)
- Une séance de relaxation très profonde associée au thème (en position allongée)
- Une séance de concentration pénétrante (en position assise)

En fin séance :
- Un ou deux exercices courts seront donnés à pratiquer chez soi jusqu’à la séance suivante.
- La connexion sera maintenue 30 minutes sous la forme d’un forum permettant aux participants de communiquer entre eux sur l’Enseignement.
- Les questions envoyées par mail après chaque séance seront répondues au début de la séance suivante.

ORGANISATION
Chaque personne inscrite recevra par email un lien pour se connecter directement sur son ordinateur, son téléphone portable ou sa tablette, qui permettra de voir et entendre André, et aussi de voir chacune des autres personnes participant à cet Enseignement.
La connexion est extrêmement simple ; il suffira de cliquer sur le lien.

PREPARATION
Il sera indispensable de vous isoler quelque part dans votre habitation, pour disposer de 2 heures silencieuses et sans être sollicité.
Tapis, coussin et couverture disponibles facilitant votre confort, la partie de la séance de nidrâ en position allongée pouvant aussi se dérouler sur votre lit.

# PARTICIPATION145 € pour l’ensemble des 12 séances à régler par virement bancaire avant le 1 Septembre

# Compte RASA – Banque Société Générale - St Rémy de Provence –

# IBAN : FR76 30003 01430 00037272693 62BIC : SOGEFRPP

Cette participation a été légèrement réduite par rapport aux séances à Somapa, tenant compte de la diminution des moyens de la plupart d’entre nous aujourd’hui, mais évidemment, comme tout un chacun, il nous est nécessaire d’avoir quelques revenus.
En cas de trop grande difficulté financière, n’hésitez pas à nous écrire, et nous trouverons une solution pour chacun.

Le thème proposé a principalement pour objet de développer les qualités intérieures pour une introspection dans le contenu de la conscience. Une de ses conséquences immédiates est la diminution des états d’inquiétude ou de crainte installés dans la mémoire subconsciente, auxquels se sont ajoutés ceux provoqués par la situation sanitaire actuelle.
Le rapport constant entre la sensibilité intérieure et les événements extérieurs étant fréquemment source d’incertitude, de stress et parfois même de véritable conflit, de façon générale l’ensemble de la démarche du nidrâ yoga réduit considérablement ces phénomènes tout en ayant des effets très bénéfiques sur l’état général physique, psychologique et immunitaire.

En espérant que ce programme puisse un peu soulager les incertitudes liées à cette période et de maintenir un lien entre nous, tout en permettant de continuer à approfondir cet Enseignement.

Recevez notre amitié et soutien
Pour RASA
Marie Béatrice Olympi
Secrétariat

----------------------------------------------------------------------------------------

# INSCRIPTION

# à renvoyer par email à : rasa-asso@hotmail.fr

# Nom, Prénom : je m’inscris au Cycle des 12 séances consécutives de Nidrâ Yoga en ligne des Mardis de 18h à 20h commençant le 1 Septembre 2020 Ci-joint, copie du virement de 145 €

Une confirmation vous sera envoyée par retour avec le lien pour vous connecter aux séances.