



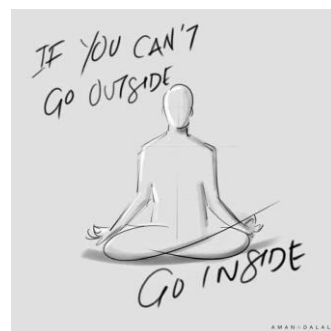
## Les Cours de Françoise #2\_16

17 mars 2021

Bonjour à toutes et tous

Cette semaine je vous propose une séance de yoga nidra qui est un yoga de l'éveil dans le sommeil - une technique de relaxation qui vise à un équilibre physique et mental et prépare à une exploration des niveaux les plus profonds de l'inconscient...

Vous pourrez compléter cette séance en reprenant une des précédentes préparations ou un cours audio de postures. J'espère que ce cours vous trouvera en pleine forme et que le yoga vous aide à supporter la lassitude et les frustrations... Le printemps arrive et si nous prenons le temps de regarder autour de nous ... dans la nature nous trouverons les prémices d'un renouveau ...



Amitiés en yoga et très bonne semaine

Françoise M

