

## YOGA NIDRA à l'école et dans la vie

Par arrêté du ministre de l'éducation nationale, en date du 4 juillet 2013, l'association « Recherche sur le Yoga dans l'Education » (RYE) qui apporte son concours à l'enseignement public, est agréée pour une durée de cinq ans. L'agrément est étendu à ses structures locales.



Yoga Nidra

A ce titre, le Certificat RYE vous permet de figurer dans la liste des personnes habilitées à intégrer les techniques de yoga dans leur enseignement et/ou animer des ateliers dans le cadre de la réforme des rythmes éducatifs.

« Le yoga nidra s'implante en milieu scolaire et concerne déjà 70 000 élèves..... Cette pratique à l'école dépend pour l'instant d'initiatives locales et spontanées d'enseignants en matière générale, qui ont été formés aux techniques de yoga ou de professeurs de yoga intervenant en milieu scolaire. » Le monde

### Le yoga nidra permet :

- La détente physique et psychique des élèves, lutte contre le stress
- Une meilleure concentration, fonctions de la mémoire augmentées
- La préparation aux examens
- L'appropriation du corps et des ressentis
- Une communication plus facile avec les autres
- Le développement de la créativité
- La responsabilité et l'autonomie
- La possibilité de s'orienter et s'affirmer
- Amélioration du sommeil

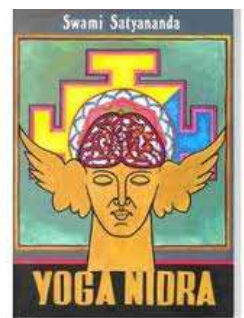
Le yoga nidra, dont l'auteur est Swami Satyananda, permet de recréer l'harmonie entre les parties du corps, c'est le yoga de l'éveil dans le sommeil.

Sa base est la rotation de la conscience ( on passe en revue différentes parties du corps), puis une prise de conscience de la respiration, une attention aux sensations, et une ou des visualisations.

### **Il induit :**

- Une relaxation physique (rotation de la conscience et souffle : c'est une prise de conscience des parties du corps)
- Une relaxation émotionnelle (observation du souffle, des sensations (chaleur/froid, légèreté/lourdeur) et des émotions. )
- Une relaxation mentale (visualisation, symboles qui apportent confiance et calme)

**« Le Yoga Nidra est le tranquillisant yogique, le moyen naturel d'établir l'harmonie dans tout l'organisme »**  
Swami Satyananda.



A lire : Yoga Nidra de Swami Satyananda