

# REPRISE DES PRATIQUES DE

L'association « Yoga Nidra l'expérience de soi-même » a récemment recommencé ses pratiques de Yoga Nidra à Froncles et ses alentours.

Le Yoga Nidra est une activité non physique qui vous permet de travailler physiquement, mentalement et émotionnellement. Les protocoles utilisés lors des pratiques vous permettent d'améliorer considérablement votre qualité de vie mais également votre qualité de sommeil.

L'association propose à ses participantes et adhérentes des thèmes adaptés aux besoins de chacun comme :

**Le calme, le stress, la patience, le sommeil,  
les angoisses, la détente....**

Cette association est ouverte à tout public. Si vous souhaitez prendre du temps à vous et pour vous, nous vous invitons à essayer cette discipline.

Des pratiques sont organisées tous les 15 jours sur le secteur de Froncles.



**Pour tous renseignements ou contact, vous pouvez nous joindre  
au 06.14.05.23.91**

**Marcelline MAY**

