

Séances collectives guidées

Une parenthèse unique de relaxation profonde et de reconnexion à soi-même dans l'ici et maintenant.

Une expérience transformative de détente et de ressourcement.



Yoga Nidrā

Un voyage intérieur pour le bien-être et la sérénité en sessions collectives

Sophie Caristan Llamas

Relaxologue
Instructrice de Yoga Nidrā

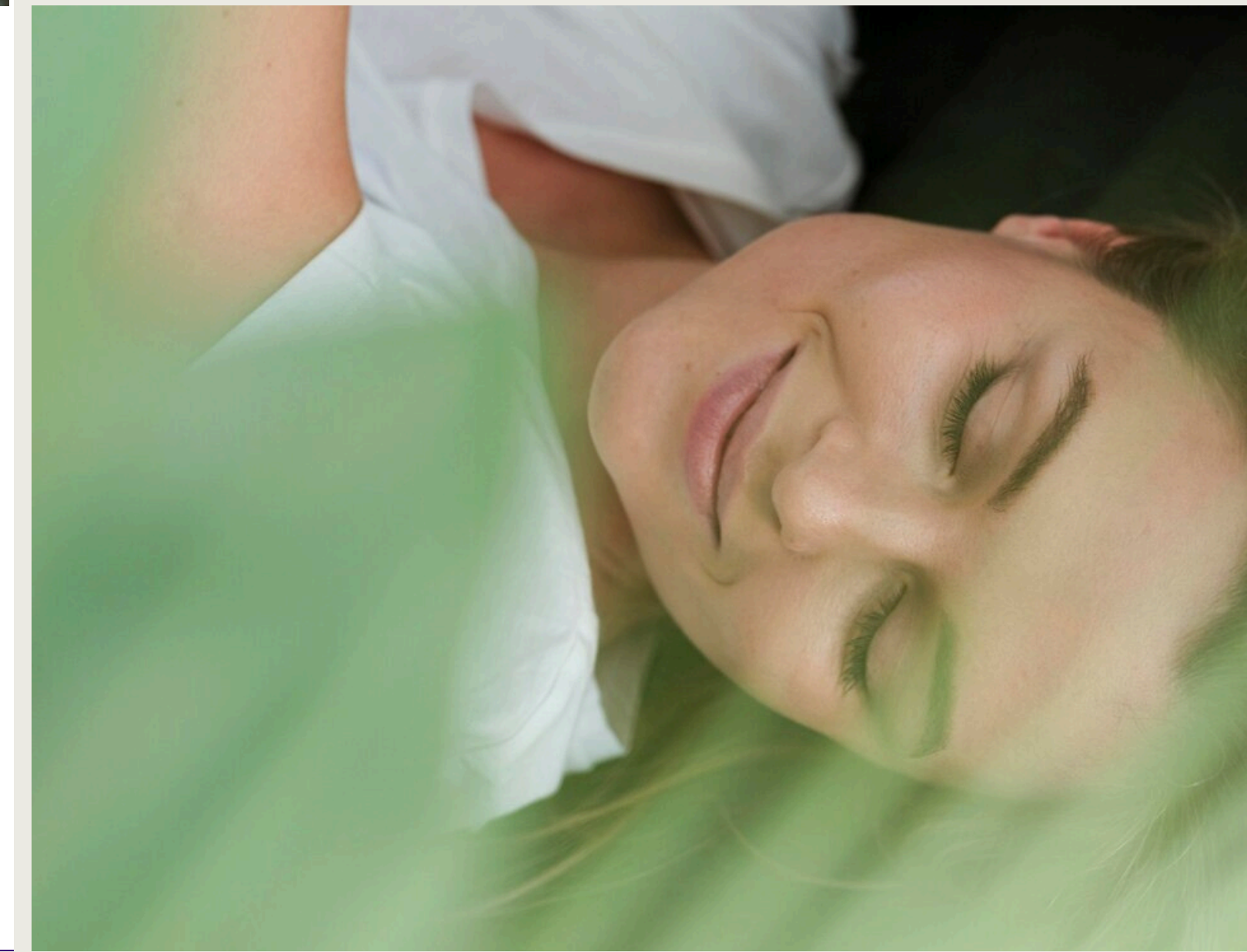


7 bis Résidence de la Tuilerie
94260 FRESNES

06 71 58 44 00

sophiecaristanllamas@gmail.com

<https://www.sophiecaristanllamas-relaxologue.com>



Qui suis - je ?

Votre guide en Yoga Nidrā

Relaxologue depuis plus de 15 ans basée à Fresnes (94), instructrice en Yoga Nidrā, je mobilise l'ensemble de mes expériences et compétences pour vous transmettre le Yoga Nidrā dans une approche respectueuse, professionnelle, bienveillante et créative.

Au cœur de ma démarche :

- Dissoudre les tensions physiques, mentales, émotionnelles,
- Prévention et régulation du stress,
- Révéler vos ressources intérieures.

Qu'est-ce que le Yoga Nidrā ?

Plongez au cœur du Yoga Nidrā, **une pratique ancestrale** fondée par le yogi indien Swami Satyananda.

le Yoga Nidrā est bien plus qu'une simple relaxation : c'est **un voyage intérieur** où corps, esprit et émotions s'apaisent.

Accessible à tous, cette pratique vous invite à vous allonger confortablement sur le dos, dans l'immobilité, comme bercé par le sommeil.

Guidé(e) par le son de ma voix, vous apprendrez à libérer les tensions enfouies, à calmer le tumulte mental et à apaiser vos émotions.

Le Yoga Nidrā au cœur du bien-être en entreprise

- Vivre une expérience apaisante et ressourçante,
- Contribuer à la régulation du stress et des émotions,
- Augmenter la concentration,
- Permettre un équilibre vie professionnelle/vie personnelle,
- Sommeil plus profond, réparateur et de meilleure qualité.

Imaginez votre esprit comme un lac calme après une tempête.

Le Yoga Nidrā vous aide à retrouver cette stabilité intérieure.

Mes séances de Yoga Nidra sur mesure

Format des séances :

- Séances en groupe, entre 10 et 20
- Sur place ou en ligne,
- Durée : entre 30 et 60 minutes,
- Ateliers thématiques ou événements spéciaux,
- Demi journées / journées complètes,
- Offres sur mesure (abonnements ou forfaits)

Environnement nécessaire :

- Une salle calme et chauffée, éclairage tamisé, tapis de sol, couvertures et coussins.

Déroulement :

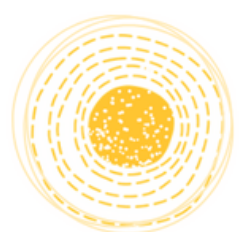
- Préparation
- Relaxation corporelle
- Respirations
- Explorations sensorielles
- Visualisation positive et créative
- Retour - extériorisation

Tarif établi sur devis personnalisé en fonction de vos attentes et de la nature de votre projet

Prêts à explorer le Yoga Nidrā avec moi ?

- Contactez - moi pour discuter des modalités spécifiques
- Je suis disponible pour une rencontre ou une présentation plus détaillée en personne ou à distance.

Sophie Caristan Llamas



YOGA NIDRA
Sophie Caristan Llamas



7 bis Résidence de la Tuilerie
94260 FRESNES

06 71 58 44 00

sophiecaristanllamas@gmail.com

<https://www.sophiecaristanllamas-relaxologue.com>