



HARMONY



PLONGEZ DANS LE YOGA NIDRA !

LES BIENFAITS DU YOGA NIDRA SUR  
VOTRE SYSTEME NERVEUX

# CONSCIENCE



Vous qui jonglez entre responsabilités professionnelles, familiales et personnelles, savez-vous que votre cerveau mérite lui aussi sa mise en veille ?

Le yoga nidra (ou "sommeil conscient") n'est ni une religion, ni une pratique ésotérique.



# SÉRÉNITÉ



Le Yoga Nidra est un outil validé par les neurosciences pour :

- Recharger vos batteries en 20 minutes chrono.
- Apaiser le mental sans effort.
- Retrouver un sommeil profond même si les nuits sont courtes





## Pourquoi ça marche ?

1. Réduction du stress :  
Diminution de 27% du cortisol après 3 semaines de pratique

(Université de Boston - 2021)





## 2. Clarté mentale:

Active les zones cérébrales liées à la prise de décision  
(Journal of Cognitive Enhancement)

## 3. Sommeil réparateur:

Équivalent à 1 cycle de sommeil en seulement 30 min  
(Dr. Richard Miller, spécialiste du yoga nidra)



# REPOS



## Ce N'est Pas...

- ✗ De la méditation classique → Pas besoin de se concentrer.
- ✗ Réservé aux yogis → Aucune souplesse requise.
- ✗ Une perte de temps → 10 min = 1h de repos



---

CALME



## Comment Pratiquer ?

Installez-vous allongée ou semi-assise.

Écoutez l'audio.

Laissez-vous guider. Pas besoin de "faire" quoi que ce soit.





# ÇA VOUS A PLU ?

N'hésitez pas à pratiquer aussi souvent que vous le souhaitez.  
Le matin, pour bien commencer la journée, à midi pour une  
pause régénératrice ou le soir pour une transition vers le  
sommeil réussie.

[contact.methodevhl@gmail.com](mailto:contact.methodevhl@gmail.com)