

FORMATION YOGA NIDRA

Animée par Caroline Pillet



Yoga nidra : un voyage intérieur de la relaxation à l'éveil

Le Yoga nidra prend la forme d'une relaxation guidée très profonde, qui nous amène vers de nouvelles dimensions de nous-même. C'est un véritable voyage intérieur, dans notre corps physique, émotionnel et mental ; dans un état à la limite du sommeil et de la veille, au contact de nos dimensions subconscientes et subtiles. Le yoga nidra "endort" le mental pour réveiller activer notre capacité à suivre votre guide intérieur et à contacter notre véritable nature, là où tout va bien quelques soient les circonstances.

Pourquoi ? Pour quels bénéfices ?

Nos modes de vie effrénés nous coupent de notre corps, de nos ressources naturelles et de nos intuitions. Nous enchaînons nos journées sans prendre le temps d'un retour à soi salvateur, nourricier et créateur. Et pourtant, nous avons tous besoin de repos ! Et le monde serait bien plus doux et joyeux si nous étions tous proches de nos cœurs, présents et détendus.

Le yoga nidra s'adapte à ce dont nous avons le plus besoin dans l'instant : un ressourcement profond, un meilleur sommeil, plus d'énergie, moins de stress, plus de créativité, une meilleure connexion à nous et aux autres, un éveil à des dimensions infinies et atemporelles en nous ... C'est une pratique profondément méditative et ressourçante.

Cette pratique millénaire nous invite à lâcher tout effort pour nous éveiller au cœur de la détente. Elle nous propose d'oser nous reposer pour que puisse à nouveau émerger l'action juste depuis un espace centré, inspiré et fluide.

A qui s'adresse la formation ?

- à toute personne qui souhaite approfondir cette pratique, expérimenter une immersion (pour se régénérer en profondeur, retrouver sa créativité...) et en comprendre plus sur ses fondements et son fonctionnement (professeur de yoga ou pas),
- aux professeurs de yoga, coachs, thérapeutes, soignants, artistes ... qui souhaitent accompagner avec le yoga nidra ou l'expression authentique (en groupe : en studio, lors de retraites, de séminaires, à l'hôpital... en individuel : pour soutenir des coachings ou des accompagnements thérapeutiques ...).

Intention et spécificités



L'intention ici est que chacun puisse s'appropriier les bases de la pratique, tant dans la connaissance théorique, scientifique et spirituelle que dans le déroulement des différents étapes qui la compose ; grâce à cela, pouvoir pratiquer pour soi et / ou accompagner à son tour avec le yoga nidra en collectif ou en individuel en trouvant un style qui soit incarné et vibrant.

Pour cela la formation alterne des temps théoriques avec de nombreuses mises en pratiques que le stagiaire est invité à laisser résonner en lui pour intégrer le savoir transmis et clarifier son propre de transmetteur. Le choix est fait de vous proposer une expérience immersive pour approfondir votre vécu de la pratique au sein d'un groupe, dans la nature et de manière intensive.



Alternance de théorie et de pratiques de yoga nidra (+ mantras, corps et souffle) pour une intégration sans effort et en profondeur.

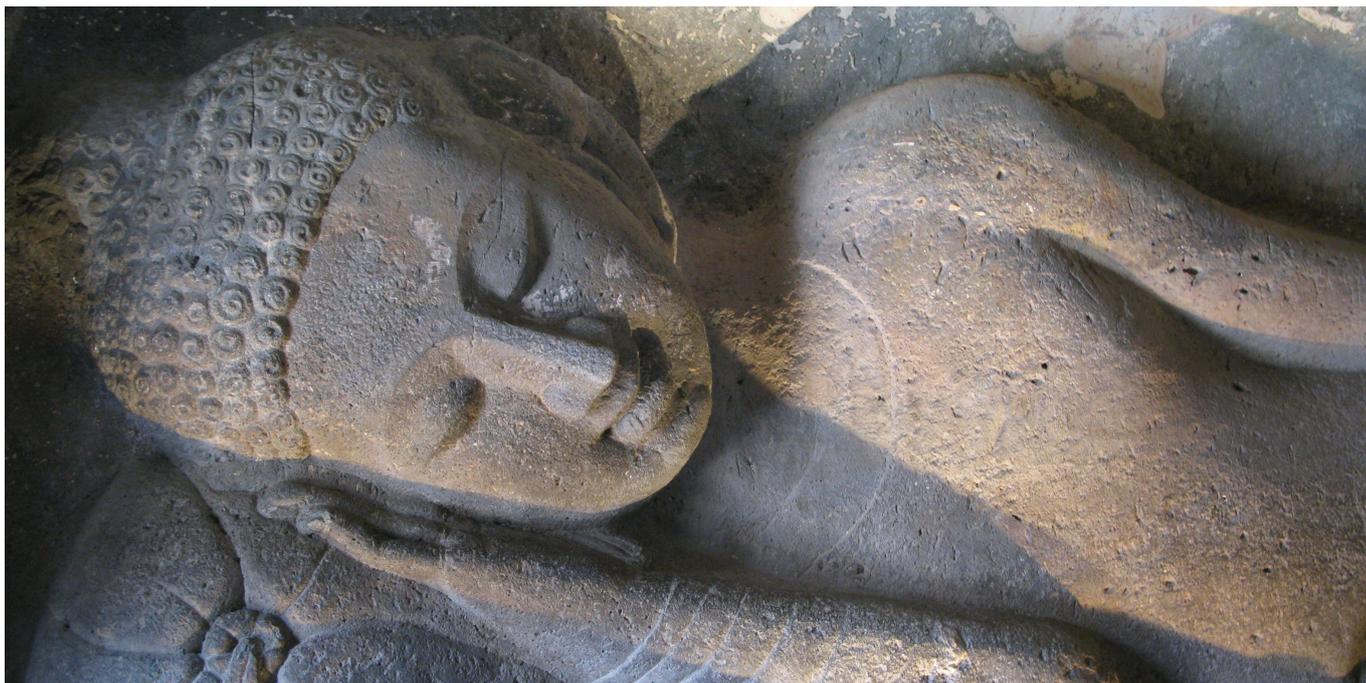


Réflexions personnelles et échanges soutenant en petit groupe de 10 pour un suivi en proximité



Expérimentation de la transmission depuis un espace authentique : 3 personnes délivrent un yoga nidra sur place, les autres à distance dans le mois qui suit

Contenu de la formation



Découvrir les fondements historiques et les différentes écoles

- Définition et origine du yoga nidra
- Particularités de la pratique
- Découvertes et différentes écoles et traditions
- Spécificités par rapport à l'hypnose, la sophrologie, la méditation...

Apprendre la structure de la pratique

- Les différentes étapes de la pratique
- Focus sur le sankalpa
- Appréhender, voire dépasser, la dualité avec les paires d'opposées
- La conscience du souffle
- Les visualisations et les histoires symboliques

Comprendre les effets physiologiques, scientifiques et spirituels

- Effets sur les ondes cérébrales et les états de conscience
- Effets sur le système nerveux et les hormones
- Effets sur le corps, l'esprit et les émotions
- Traversée des koshas et des différents corps

Transmettre dans une posture juste et authentique

- L'énergie du coeur et le bakthi yoga
- L'importance de la voix et de la vibration pour accompagner avec justesse
- Transmettre le yoga nidra avec soin, présence et authenticité

Déroulement de la formation



La formation se déroule en trois temps :



Préparation en amont pour se familiariser avec les différents types de yoga nidra : écoute de pratiques audios + travail individuel



Formation en présentiel en résidentiel afin de vivre en profondeur l'expérience de s'immerger en groupe dans la pratique.



Intégration en aval pour ceux qui le souhaitent : écrire un scripte, délivrer un yoga nidra, recevoir des feedbacks et rédiger un travail de synthèse.

Pour soutenir votre apprentissage, vous recevez

- un book théorique de 70 pages,
- des audios présentant les pratiques de différentes traditions et détaillant les étapes du yoga nidra,
- un certificat de présence et d'intégration du travail de formation,
- un support de travail préparatoire et post-formation.

Formats et tarifs

Format 30 heures – intensif



- S'adresse à ceux qui veulent approfondir la pratique et ceux qui veulent transmettre
- Toutes les bases pour connaître la pratique en profondeur et être capable de commencer à transmettre
- Travail préparatoire en amont et en aval
- Possibilité pour 3 personnes de transmettre un yoga nidra en live, après la formation pour les autres.

Tarif

- 450 euros pour les frais pédagogiques (incluant le manuel et les enregistrements)
- 270 euros pour 3 nuits en pension complète (chambre double)
- 330-360 euros pour 3 nuits en pension complète (chambre individuelle)

Format 50 heures - extensif



- S'adresse à ceux qui veulent transmettre la pratique (en groupe ou en individuel)
- Expérimenter plus de styles de yoga nidra
- Approfondir le rapport avec la créativité, les rêves, le "témoin"
- Pouvoir tous transmettre un yoga nidra en live
- Plus de temps d'intégration et de réflexion personnelle
- Plus grand suivi dans la mise en œuvre

Tarif

- 720 euros pour les frais pédagogiques (incluant le manuel et les enregistrements) / **earlybird 660 euros avant le 15 mai**
- 400 euros pour 3 nuits en pension complète (chambre double)
- 500-540 euros pour 3 nuits en pension complète (chambre individuelle)

Témoignages



Eléonore

*"Bien plus qu'une formation de Yoga Nidra, ces 3 jours ont été un ode à la joie, la douceur et l'audace.
Caroline transmet l'essence de son savoir avec structure, inspiration et surtout un coeur grand ouvert. Et ça change tout!
Gratitude pour ces trésors d'enseignements plantés dans nos têtes jusque dans l'intimité de nos êtres, arrosés d'amour, ensoleillés de poésie."*

Delphine

*La formation de yoga nidra avec Caroline est plus qu'une formation ! Avec finesse et poésie, c'est comme un fil qui se déroule, où la théorie s'intègre dans les pratiques.
Caroline nous guide pour trouver notre propre authenticité et transmettre avec à notre tour. C'est avec confiance que j'ai pu le faire dès la semaine suivante.*

Le lieu : la maison de joie

Nous avons le privilège d'être accueillis à la Maison de Joie, un havre enchanté au cœur de la Bourgogne. L'espace de 120m², amplifié de 5m de hauteur sous plafond, a été aménagé dans un ancien corps de corps surplombant le château d'Époisses. Il est baigné de lumière, et ravi de grands et petits détails. Eléonore de Guitaut, la créatrice du lieu, a à cœur d'y rassembler des praticiens incarnés, qui placent le sentir et la joie au cœur de leur pratique.



Caroline



J'ai toujours aimé les états à la limite de la veille et du sommeil. Je me souviens, petite, de ces temps de grasse matinée, étirés à loisir pour flotter dans mes rêves dans un état à demi conscient.

Quand j'ai découvert le yoga nidra, après 10 ans à enseigner le yoga et la méditation, j'ai senti comme une évidence... cette pratique était faite pour moi ! J'ai eu la chance de me former avec Uma Dinsmore-Tuli qui m'a transmis le yoga nidra avec un enthousiasme joyeux, profond et poétique. J'avais trouvé la pratique qui m'accompagnerait au quotidien dans une quête qui me passionne : savoir qui nous sommes, en explorant avec curiosité et détente, l'intérieur de notre être et ses différentes dimensions.

Je transmets depuis cette pratique. J'aime accompagner le voyage au tambour et au chant. J'aime aussi, ouvrir l'espace et laisser opérer le silence, ou encore explorer la connexion avec notre guide intérieur... Les possibilités sont infinies...

Calendrier des formations 2025-26

29 juillet au 3 août

Formation yoga nidra 50 heures

Un format extensif pour tous ceux qui veulent transmettre et prendre le temps d'intégrer les apprentissages.

2 au 5 octobre 2025

Formation yoga nidra 30 heures

Un format intense et complet pour approfondir la pratique apprendre les bases de la transmission.

5 au 8 février 2026

Formation yoga nidra 30 heures

Un format intense et complet pour approfondir la pratique apprendre les bases de la transmission.

Pratiques de yoga nidra en ligne gratuites

Je suis heureuse de vous offrir un grand nombre de pratiques en ligne sur le site internet de l'atelier yoga.

Toutes les pratiques de yoga nidras sont accessibles gratuitement en streaming et les albums sont téléchargeables à des prix accessibles.



Caroline Pillet
Nidra baume du coeur...
Energie du coeur

