



# **Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient**

*Pierre Bonnasse*

 [Télécharger](#)

 [Lire En Ligne](#)

**Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient** Pierre Bonnasse

 [Download Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient ...pdf](#)

 [Read Online Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient ...pdf](#)

# **Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient**

*Pierre Bonnasse*

**Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient** Pierre Bonnasse

## **Téléchargez et lisez en ligne Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient Pierre Bonnasse**

---

206 pages

Présentation de l'éditeur

Le yoga-nidrâ est une pratique ancestrale provenant des grandes traditions indiennes. Cette forme singulière de yoga cherche à conjuguer la relaxation profonde et la conscience attentive. Cette approche très complète, qui a inspiré la sophrologie, permet de vivre des moments de grande tranquillité, de joie et de bien-être, qui permettent de donner à voir et de mieux comprendre, directement en soi-même, certains processus physiologiques, émotionnels et mentaux. C'est une pratique idéale pour se débarrasser du stress, de l'anxiété et de la peur de la mort, que le yoga-nidrâ considère être à l'origine de toutes les autres peurs. En faisant des liens entre les philosophies d'Inde et d'Occident, et en s'appuyant sur les enseignements de grands maîtres spirituels, cet ouvrage montre que le sommeil peut aussi être l'occasion d'un yoga résolument savoureux, qui change non seulement nos nuits, mais aussi chaque instant de nos jours. Biographie de l'auteur  
Ecrivain, poète, chercheur d'inspiration transdisciplinaire, Maître es Lettres, chargé de cours à la Sorbonne Nouvelle (2005/2007), conférencier, consultant en Sophrologie et professeur de Yoga, Pierre Bonnasse a publié de nombreux ouvrages, poèmes et articles relatifs aux pouvoirs de la parole et de la conscience, en étroite relation avec la philosophie occidentale et orientale. Son oeuvre, qui a fait l'objet d'études universitaires et de traductions aux Etats-Unis et en Italie, a été unanimement saluée par la presse, et plusieurs de ses textes ont été publiés dans diverses revues, ouvrages collectifs et anthologies poétiques. Il est notamment l'auteur du (Le) Pouvoir de l'Attention aux éditions Médicis (2009), de Soif de Soleil (Sete del Sole - version bilingue français-italien) aux éditions Kolibris (2009), de La Route du Soi aux éditions Véga/Trédaniel (2010) et d'un numéro "hors-série" du journal Santé-Yoga consacré à l'Inde éternelle, autour de la Sainte Montagne Arunachala et des chemins de Ramana Maharshi...

Download and Read Online Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient Pierre Bonnasse

#WZRYHJ5IX8U

Lire Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient par Pierre Bonnasse pour ebook en ligneYoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient par Pierre Bonnasse Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient par Pierre Bonnasse à lire en ligne.Online Yoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient par Pierre Bonnasse ebook Téléchargement PDFYoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient par Pierre Bonnasse DocYoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient par Pierre Bonnasse MobipocketYoga-nidrâ : La pratique du sommeil conscient par Pierre Bonnasse EPub

**WZRYHJ5IX8UWZRYHJ5IX8UWZRYHJ5IX8U**