



SAMSARA YOGA FRANCE  
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**BIEN-ÊTRE : APPRENDRE À ENSEIGNER LE YOGA NIDRA, CE YOGA DU  
SOMMEIL QUI PERMET D'ATTEINDRE UNE PROFONDE RELAXATION,  
DU 21 AU 26 AOÛT AVEC SAMSARA YOGA ACADEMY**

Après deux ans de crise sanitaire et économique, mais aussi d'informations stressantes sur l'accélération du réchauffement climatique, voici venu le temps de la guerre en Ukraine et de la menace d'un conflit mondial.

La santé mentale des Français s'en ressent déjà : 90% de nos compatriotes sont inquiets, dont 43% très inquiets ([source](#)), et les psychologues redoutent une recrudescence des troubles anxieux voire dépressifs.

Ainsi, alors que le nombre pratiquants de yoga a augmenté de 300% en 10 ans (source : Syndicat National des Professeurs de Yoga), la demande se fait de plus en plus forte pour une pratique moins connue du Yoga : le Yoga Nidra.

Développé par le maître indien Satyananda, ce "yoga du sommeil" est l'équivalent du sommeil lucide. Basé sur des exercices de respiration et de visualisation, il induit un état de relaxation profond.

Cette pratique de concentration/méditation/contemplation à part entière ouvre la porte à l'expérimentation consciente de l'état de rêve et du sommeil profond.

Aurélié Joron, la fondatrice de Samsara Yoga Academy, souligne : "Avec de l'expérience et selon un processus particulier, cette technique permet au pratiquant d'agir volontairement sur son subconscient et d'utiliser un "sankalpa" représentant une résolution personnelle lui permettant de se rapprocher de ses aspirations."

Reste un défi de taille : trouver un professeur qualifié pour pratiquer le Yoga Nidra. Aurélié le constate au quotidien : alors qu'elle observe un réel engouement pour le Yoga Nidra, notamment auprès de ses propres élèves, il n'y a actuellement que peu de professeurs formés pour l'enseigner.

Et pour cause : les formations sont très rares dans ce domaine !

**C'est pour démocratiser l'accès à cette pratique que [Samsara Yoga Academy](#) organise une [formation certifiante au Yoga Nidra](#). D'une durée de 40 heures, elle est destinée aux professeurs de yoga et bénéficie de la reconnaissance de Yoga Alliance.**

**La formation se déroulera à la Maison Massabielle (au cœur du Val-d'Oise) du dimanche 21 août au vendredi 26 août.**





## UNE TECHNIQUE EN PHASE AVEC LES ENJEUX D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN

Pour la première fois, Samsara Yoga Academy organise une formation au Yoga Nidra en région parisienne : habituellement, Aurélie Joron n'intervient qu'en Belgique.

Avec un objectif : transmettre cette technique aux professeurs de yoga afin de **les rendre autonomes**. En 5 jours, ils seront capables de concevoir et d'animer leurs propres séances avec leurs élèves. Leur savoir-faire sera **attesté par une certification** obtenue suite à une évaluation.

Ainsi, chaque jour, les apprenants pratiqueront le Hatha Yoga autour d'un thème spécifique. La séance de Yoga Nidra journalière sera détaillée et étudiée l'après-midi dans la partie pédagogique.

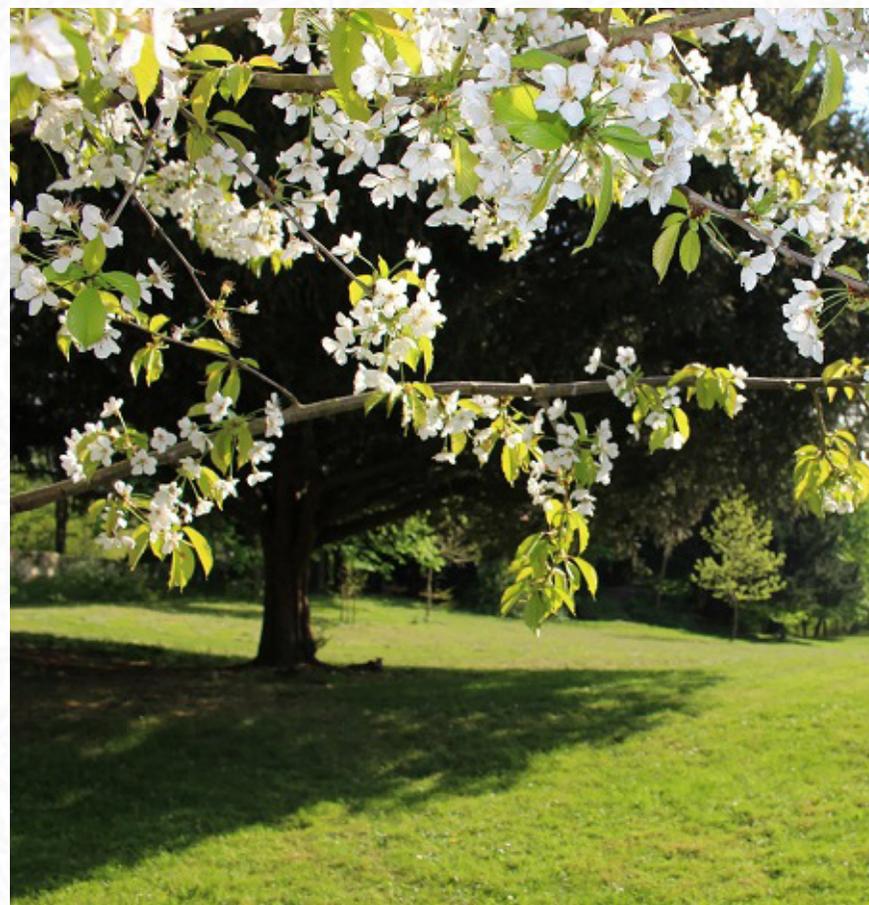
*« Le Yoga Nidra répond parfaitement au besoin urgent de bien-être actuel : très bénéfique, puisqu'il permet d'atteindre une profonde relaxation, il est aussi accessible à tous car il se pratique allongé et sans aucun mouvement. »*

Aurélie Joron, la fondatrice

## Se former dans un cadre enchanteur, propice à la détente et à la pratique du Yoga

La formation se déroule à la Maison Massabielle (Saint Prix), dans un **magnifique écrin de verdure de 3 hectares, à 20 minutes en train de Paris**.

Dans ce lieu magique, qui dispose aussi d'une superbe chapelle et de tous les équipements nécessaires pour un séjour sur place (chambres, salles à manger pour les repas inclus dans le tarif), chacun.e va pouvoir se ressourcer, apprendre et mettre en pratique le Yoga Nidra avant la rentrée de septembre.



# UN PROGRAMME COMPLET AVEC UNE CERTIFICATION À LA CLÉ

Après le réveil corporel et le pranayama de 6h45 à 8h15, les participants prennent leur petit-déjeuner de 8h30 à 9h30.

## **Matinée : Pratique**

De 9h30 à 12h, la matinée est consacrée à la pratique du Hatha Yoga & du Yoga Nidra.

Ensuite, à 12h30, tout le monde se retrouve autour d'un bon déjeuner convivial.

## **Après-midi : Pédagogies**

De 14h à 18h, la formation est consacrée à la partie pédagogique :

- Lundi : comprendre et assimiler ce qu'est le Yoga Nidra, la place du professeur dans la transmission de la pratique, le Sankalpa, le protocole d'une séance type.
- Mardi : détail de chaque séquence du Yoga Nidra, focus sur la rotation de la conscience, les 3 corps, les 5 Koshas.



- Mercredi : lier toutes les séquences d'une séance, l'importance du nombre dans le décompte, le rôle et la bonne formulation du Sankalpa, intervention de Joachim Vallet sur la Mandukya Upanishad qui a inspiré la création de cette méthode.
- Jeudi : intervention de Joachim Vallet sur les subtilités de la Mandukya Upanishad et la philosophie indienne rattachée à la pratique du Yoga Nidra, les 4 niveaux du Yoga Nidra et l'étude des différentes phases, début des ateliers collectifs savoir construire sa séance de Yoga Nidra, technique de la voix pour mener un atelier autour de la voix.
- Vendredi (fin de la formation à 17h) : pratique et atelier en groupe, causerie de retour d'expérience et débriefing, test de connaissance afin de s'assurer que tout est bien compris avant la certification.

La validation des acquis se déroulera le vendredi et comportera 3 étapes : entretien individuel (15 minutes), test de connaissance (QCM) et réponses aux questions non acquises, exercice pratique (donner une séquence au hasard aux autres élèves).

## **Soirée**

Tous les professeurs de Yoga partagent à 19h un dîner propice aux échanges et au partage. Il est suivi d'une séance de méditation de 20h30 à 21h.

# DES PROFESSEURS EXPÉRIMENTÉS POUR UNE FORMATION ULTRA-QUALITATIVE

L'enseignement au Yoga Nidra sera réalisé par :

- Aurélie JORON : Formatrice & Professeur de yoga diplômée ;
- Joachim Vallet : Philosophie indienne (Hindouisme et Sanskrit).

## Portrait de Joachim Vallet

Joachim Vallet intervient en France et Belgique principalement pour parfaire la formation des professeurs de Yoga dans une ouverture de transmission de la compréhension des grands textes sacrés de l'Hindouisme.

Passionné de sport et de montagne durant son enfance, il est ensuite devenu un photographe et un journaliste qui a connu la marche, la neige, l'effort, la peur et déjà frôlé la mort.

Joachim a découvert la pratique corporelle du yoga à 16 ans, puis l'assise en silence peu après ses 18 ans. En 2008, il a 40 ans lorsqu'il devient enseignant de yoga un peu par hasard. Depuis, il se consacre exclusivement à l'exploration des pratiques à temps plein.

Il a notamment suivi assidûment la formation de l'École Française de Yoga (EFY) et pratiqué au quotidien six années durant avec deux enseignants, Patrick Tomatis et Philippe de Fallois. Joachim a également suivi une voie bouddhique avec curiosité puis l'enseignement oral donné par Alyette Degrâces, une sanskritiste géniale.



## Portrait d'Aurélie Joron, la fondatrice

Aurélie Joron pratique le Yoga et la méditation depuis 20 ans. Formée pendant 4 ans, elle dispose du diplôme officiel reconnu par le programme Européen de Yoga (UEY).

Elle est aussi diplômée en :

- Hatha Yoga – Collège National de Yoga (4 ans) ;
- Yoga Nidra – Centre culturel de Yoga Micheline Flak ;
- DU Yoga & santé, mention Bien (sujet du mémoire : Autisme pour une méthode inclusive) -Université de Nancy ;
- Yoga sur chaise avec Jeannot Margier (Créateur de la méthode et auteur du livre Yoga sur chaise) ;
- “Femme Enceinte” – cours de l’Institut de Gasquet ;
- “Animateur Yoga du Rire” – Institut du Yoga du Rire ;
- Éducateur Sport & santé Niveau I pour le sport sur ordonnance (CROS IDF)

En recherche permanente de techniques et pratiques, elle se perfectionne régulièrement en suivant des formations au sein des écoles pionnières de références et effectue des stages en France et à l'étranger.

Chaque année, elle organise des cours et séminaires de yoga qui ont lieu en France & en Europe.

Aurélie fonde l'école Samsara Yoga en 2007 et crée son pôle formation en 2021 en vue de former des professeurs pour transmettre le Hatha Yoga, Yoga Nidra & Yoga sur chaise. Les formations sont certifiées par l'Union des Professionnels du Yoga (UPY) et Yoga Alliance 500 heures.

Elle place toute son énergie et ses connaissances pour que chacun puisse cheminer sur les sentiers de la paix intérieure. Sa force : partager sa passion au travers d'une pratique complète adaptée à chacun et respectant « le corps du jour » de l'élève afin de lui faire ressentir les puissants bienfaits du Yoga.

*« Le yoga est une source de joie et d'épanouissement où le corps ne doit pas être une barrière à une pratique millénaire ! Tout le monde doit pouvoir le pratiquer. C'est aussi pour cela que je m'investis aussi auprès d'élèves porteurs de handicap physique ou mental, ou encore de jeunes autistes. »*





SAMSARA YOGA  
*academy*

## POUR EN SAVOIR PLUS

Découvrir la formation et réserver une place :

<https://www.samsarayogafrance.fr/wp-content/uploads/2022/02/V1-Programme-Formation-Yoga-nidra.pdf>

### Samsara Yoga France

 <https://www.samsarayogafrance.fr>

 <https://www.facebook.com/samsarayogafrance/>

 [https://www.instagram.com/samsara\\_yoga\\_france/](https://www.instagram.com/samsara_yoga_france/)

 <https://fr.linkedin.com/in/aur%C3%A9lie-joron-2a834961>

## CONTACT PRESSE

 Aurélie JORON

 [yogasamsarafrance@gmail.com](mailto:yogasamsarafrance@gmail.com)

 06 25 26 87 15