**Le Yoga Nidra, « le yoga du sommeil »** est une technique de yoga millénaire modernisée par Swami Satyananda Saraswati.

**La détente profonde à laquelle on accède permet non seulement d’avoir une meilleure qualité de sommeil**, Il influe également d’une manière plus globale sur tous les niveaux de la personnalité  : physique, énergétique, émotionnel, mental et psychique. Le Yoga Nidra est reconnu comme l’une des plus puissante technique de relaxation.

Les effets positifs du Yoga Nidra sont également reconnus dans les cas de stress négatif, anxiété, insomnie, irritabilité, angoisses, burn-out, dépression, troubles émotionnels, instabilité.

Le Yoga Nidra est aussi un outil de transformation personnelle grâce au « sankalpa »  ou une résolution qui est prise lors de la séance.
Des séances régulières de yoga nidra permettent d’envisager la vie avec un regard neuf et amènent une plus grande connaissance de soi.