

YOGA NIDRA

Condotto da Berlinde Van der Werff



Yoga nidra è uno stato di sonno dinamico, una tecnica di rilassamento molto profondo ma cosciente. Durante la pratica il corpo è immobile e pare addormentato, ma la coscienza funziona ad un livello di consapevolezza più profondo. **Attraverso questa tecnica** si possono correggere eventuali abitudini o tendenze scorrette della nostra vita e, con una pratica costante, **si può creare forza nella propria struttura mentale.**

Yoga Nidra è particolarmente indicato per ridurre gli stati ansiosi e i disturbi **psicosomatici**, rieducando il respiro e producendo grande calma interiore. Nel corso della notte, mentre dormiamo, pensieri e preoccupazioni attraversano comunque la nostra mente, così che al risveglio, possiamo sentirci, anziché rilassati, ancora più stanchi. Yoga Nidra è un metodo per aiutare a rimuovere queste tensioni.

La pratica si svolge in posizione sdraiata e non necessita altro che della vostra coscienza vigile, affinché possiate seguire le istruzioni dell'insegnante che vi condurrà gradualmente al rilassamento totale.

Ogni incontro terminerà con una breve meditazione.

Ciclo di 4 incontri il venerdì dalle 19.00 alle 20.00

dal 3 al 24 Marzo 2023

costo 40 € più 20 di quota associativa, se non ancora tesserati

ISCRIZIONE ENTRO IL 25 FEBBRAIO 2023

ASSOCIAZIONE YOGA ANAHATA

Via della Resistenza 18 – Buccinasco – tel 02 36707950 – 346 6886169

www.anahatayoga.it – info@anahatayoga.it