

YOGA NIDRA

Condotta 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 alle 20

dal 6 al 27 novembre 2026

costo 50 euro più 20 di quota associativa, se non ancora tesserati

ISCRIZIONE ENTRO IL 30 OTTOBRE 2026

A.S.D. YOGA ANAHATA

Via della Resistenza 18 – Buccinasco – tel 346 6886169

www.anahatayoga.it – info@anahatayoga.it