

MARTEDÌ 22 DICEMBRE ORE 19:00



LEZIONE SPECIALE DI NATALE



Con Franca

YOGA NIDRA CON SANKALPA

YOGA NIDRA è una tecnica di rilassamento profondo

E' uno stato accompagnato da un abbandono profondo e progressivo delle tensioni muscolari e posturali di tutto il corpo e della perdita di consapevolezza dell'ambiente esterno (pratyahara - ritiro dei sensi).

Durante la pratica di Yoga Nidra le onde alfa si alternano con le onde beta e theta, determinando lo stato di sonno-veglia.

SANKALPA è un proposito

si dice che qualsiasi cosa può fallire nella vita ma non il "sankalpa" formulato durante Yoga Nidra.

Alla fine sarà offerto un rinfresco natalizio per scambiarsi gli auguri

La lezione è ad offerta libera



A.s.d. Pensare con il corpo