

MERCOLEDÌ 22 DICEMBRE 2021



ore 18:30

## LEZIONE SPECIALE DI NATALE

*Insegnante yoga Franca Pistecchia*

*Ogni anno ci fa piacere condividere una lezione speciale aperta a TUTTI, nel periodo che precede le festività Natalizie ma soprattutto l'anno Nuovo ...*

... **YOGA NIDRA & SANKALPA** e a seguire un  
**BUFFET NATALIZIO** 

**Cos' è YOGA NIDRA ?**

*YOGA NIDRA è la scienza del rilassamento profondo, un metodo sistematico che induce un completo rilassamento FISICO-MENTALE-EMOZIONALE.*

*Durante la pratica di YOGA NIDRA (completamente sdraiati) si appare addormentati ma la coscienza funziona a livelli di consapevolezza più profondi.*

*Una sola ora di YOGA NIDRA sono come 4 ore di SONNO NORMALE.*

**Cos' è SANKALPA ?**

*Sankalpa è un proposito, un metodo potente per riformare la personalità e la direzione della vita.*

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

*N.B. - Lezione a OFFERTA LIBERA*

*(posti limitati, si richiede la prenotazione entro e non oltre il 15/12/2021)*



*Pensare con il corpo A.s.d.*