

LUNEDÌ 19 DICEMBRE ore 19:30

LEZIONE SPECIALE DI NATALE



Con Franca



YOGA NIDRA & 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

Il Sankalpa è 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.

A fine lezione sarà offerto un RINFRESCO NATALIZIO per scambiarci gli auguri

La lezione è a offerta libera



A.s.d. Pensare con il corpo