

YOGA NIDRA & SANKALPA

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

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

Durante questo rilassamento viene formulato mentalmente da ognuno un **SANKALPA** o 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.

**Evento
a offerta
libera**

**A seguire
APERICENA**

VENERDÌ 13 DICEMBRE 2024 ORE 19:00