

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.