

**LUNEDÌ 18 DICEMBRE ore 19:30**  
**LEZIONE SPECIALE DI NATALE**



*Con Franca*

## **YOGA NIDRA & SANKALPA**

**YOGA NIDRA è una tecnica di rilassamento profondo**

*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 si appare addormentati ma la coscienza funziona a livelli di consapevolezza più profondi

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

**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**

**(si richiede la conferma della partecipazione entro l' 11 Dicembre 2017)**