

# SABATO 21 DICEMBRE 2019



ore **18:45**

**LEZIONE SPECIALE DI NATALE**

*Con Franca Pistecchia*

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

... con **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**

**(si richiede la conferma della partecipazione entro l' Lunedì 16 Dicembre 2019)**



*Pensare con il corpo*

Cell. 339.5042402 email: [pensareconilcorpo@gmail.com](mailto:pensareconilcorpo@gmail.com)

Via Fontespina, 23 - Fregene (Fiumicino - Rm)

[www.pensareconilcorpo.jimdo.com](http://www.pensareconilcorpo.jimdo.com)