



**Pensare con il corpo**



# LEZIONE SPECIALE DI NATALE

*YOGA NIDRA E SANKALPA*

**Martedì 20 Dicembre 2022**

con **Franca Pistecchia (insegnante Yoga)**



**Dalle ore 18:30**

*A seguire verrà offerto un BUFFET*

**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.

***Per info e prenotazione:***

Contattaci entro **lunedì 13 Dicembre 2022**



**Pensare con il corpo**

Via Fontespina, 23 - Fregene (RM) • Cell. 3395042402

e-mail: [pensareconilcorpo@gmail.com](mailto:pensareconilcorpo@gmail.com) • [www.pensareconilcorpo.com](http://www.pensareconilcorpo.com)