



Pensare con il corpo



LEZIONE SPECIALE DI NATALE

YOGA NIDRA E SANKALPA

Venerdì 15 Dicembre 2023

con Franca Pistecchia (insegnante Yoga)

Dalle ore 19:00

A seguire verrà offerto un BUFFET

1 ora di RILASSAMENTO PROFONDO GUIDATO, **YOGA NIDRA**: un metodo sistematico che induce un completo rilassamento FISICO-MENTALE-EMOZIONALE. Durante la pratica di YOGA NIDRA, in cui si è 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.

Durante la pratica di YOGA NIDRA viene formulato mentalmente da ognuno un proposito, anche detto **SANKALPA**, ovvero 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 11 Dicembre 2023**



Pensare con il corpo

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

e-mail: pensareconilcorpo@gmail.com • www.pensareconilcorpo.com