



YOGA NIDRA

IL RILASSAMENTO CONSAPEVOLE

UN VENERDÌ AL MESE
dalle 20 alle 21

La pratica del rilassamento profondo consente di allentare le tensioni fisiche, emotive e mentali e di giungere ad uno stato armonico di tutto il nostro essere.



CALENDARIO 2015-2016:

18 Settembre	12 Febbraio
16 Ottobre	11 Marzo
13 Novembre	8 Aprile
11 Dicembre	13 Maggio
15 Gennaio	17 Giugno

**GLI INCONTRI SONO APERTI A TUTTI,
ANCHE A COLORO CHE NON PRATICANO YOGA.**

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 328 9206721

www.integralyoga.it info@integralyoga.it

YOGA NIDRA

IL RILASSAMENTO CONSAPEVOLE

La filosofia yogica,
come la psicologia moderna,
enumera tre tipi basilari di tensioni,
responsabili di tutte le sofferenze della vita moderna.

Tensioni muscolari, emozionali e mentali che,
attraverso la pratica sistematica di Yoga Nidra,
possono essere progressivamente rilassate.



Come la mitologica fenice possiamo rinascere,
utilizzando lo stato di coscienza
che si pone tra veglia e sonno.

È lo stato alfa, in cui la mente
è eccezionalmente ricettiva.

Lo stato dell'ispirazione poetica,
artistica e dell'intuizione scientifica.

*PER LA PRATICA SI CONSIGLIA DI INDOSSARE
ABBIGLIAMENTO COMODO E UN PAIO DI CALZE.*

CONTRIBUTO PER OGNI SINGOLO INCONTRO

€ 10 SOCI - € 12 NON SOCI

Si raccomanda la massima puntualità
in quanto non è possibile entrare a pratica iniziata.

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n.22 del 26.01.2013)

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 32809206721

www.integralyoga.it info@integralyoga.it