



# 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 2017-2018

22 Settembre	16 Febbraio
20 Ottobre	16 Marzo
17 Novembre	13 Aprile
15 Dicembre	18 Maggio
19 Gennaio	15 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](http://www.integralyoga.it) [info@integralyoga.it](mailto: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. n22 del 26.01.2013)

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI** 

Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 328 9206721  
[www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it) [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)