



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 2016-2017

30 Settembre	24 Febbraio
28 Ottobre	31 Marzo
25 Novembre	28 Aprile
16 Dicembre	26 Maggio
27 Gennaio	30 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. 328 9206721
www.integralyoga.it info@integralyoga.it