

YOGA NIDRA e MASSAGGIO SONORO con le CAMPANE TIBETANE

MARTEDI 17 GENNAIO
Dalle 19.30 alle 21.00



Per scaricare lo stress lo yoga utilizzò, già migliaia di anni fa, Savasana (la Posizione del Cadavere) posizione in cui le onde cerebrali possono più facilmente essere modificate riconducendosi alla frequenza celebrale alfa, di profonda quiete. In seguito gli Yogi elaborarono lo Yoga Nidra che significa Yoga del Sonno. Durante la pratica di Yoga Nidra si appare addormentati ma, in realtà, la coscienza funziona a un livello di consapevolezza più profondo. Una mezz'ora di Yoga Nidra equivale a tre ore di sonno naturale. Facendo ruotare la coscienza intorno al corpo si ascoltano le sue tensioni e si provvede a rilasciarle all'istante mentre il respiro aiuta a ricaricarsi.

Lo Yoga Nidra è una tecnica di rilassamento cosciente particolarmente efficace per eliminare le tensioni fisiche, mentali ed emozionali.

praticato con continuità, può essere di grande aiuto per correggere abitudini indesiderate, per vincere lo stress, l'insonnia e l'ansia. Dona serenità, stabilità e lucidità mentale e predispone ad affrontare la vita con energia e risolutezza.

E' adatto a tutti, anche a chi non pratica yoga abitualmente.

Il Massaggio sonoro fatto intorno al corpo con le vibrazioni delle Campane Tibetane, amplificherà l'effetto dello Yoga Nidra.

Per Info.: www.yogatman.it – jasbirkauriyoga@yahoo.it tel.338.4239680

Gruppo a numero chiuso, prenotare entro domenica 15