

LEZIONE DI YOGA NIDRA

LUNEDÌ 21 MARZO 2022

dalle 18.30 alle 19.45



Per info

Michela Moras

(Insegnante Hatha Yoga C.S.E.N.)

Cell. 339 5660310



Padma - Centro Yoga & Meditazione

Via Savorgnan di Brazzà, 34 - Codroipo (UD)

e-mail: info@centropadma.it

www.facebook.com/padmacentro

www.centropadma.it



LEZIONE DI YOGA NIDRA

LUNEDÌ 21 MARZO DALLE 18.30 ALLE 19.45

Lo **Yoga Nidra** è una pratica di meditazione guidata, altamente benefica e adatta a tutte le persone. Utile per ridurre lo stress, l'ansia, le paure e aiuta a sciogliere le tensioni sia a livello fisico che emotivo.

Durante la pratica, mentre riposerai comodamente in Savasana (posizione distesa), ti condurrò in esercizi di respirazione e ascolto del corpo. La tua attenzione sarà rivolta dall'esterno verso l'interno, guidandoti in uno stato di coscienza profonda che si trova tra la veglia ed il sonno, nel quale raggiungerai un profondo grado di rilassamento e consapevolezza.

Lezione di Gruppo:

Lunedì 21 Marzo dalle 18.30 alle 19.45

Costo: 15 €

Consigli pratici:

- È necessario portare tappetino, cuscino e coperta. Si consiglia abbigliamento comodo.
- Pratica di Yoga Nidra adatta a tutti e indicata per tutte le età.
- Si richiede puntualità (meglio 15 minuti prima dell'inizio della lezione).

www.centropadma.it