

CORSI DI YOGA NIDRA 2016-2017



Lo YOGA NIDRA (*nidra* = sonno) è una delle più efficaci tecniche yoga contro lo stress, e consiste in una pratica di rilassamento profondo cosciente eseguito nella posizione di *shavasana* (posizione del cadavere), cioè sdraiati supini con i palmi della mano rivolti verso l'alto.

L'esercizio inizia con la distensione corporea e con la formulazione del *sankalpa* (desiderio personale profondo che può riguardare la sfera sociale, psichica o spirituale), prosegue con il viaggio della coscienza attraverso i vari settori corporei e continua con una sessione di *pranayama* (esercizi di respirazione). Si conclude con la visualizzazione in *pratyahara* (ritrazione dell'attenzione dagli oggetti dei sensi).

Il metodo fu elaborato da Swami Satyananda Saraswati, fondatore della Bihar School of Yoga, ed è ben descritto nel suo libro *YOGA NIDRA*, edizioni Satyananda Ashram Italia.

Ampiamente collaudato e validato da numerose ricerche scientifiche, Yoga Nidra si è rivelato utile nella gestione dello stress, per migliorare il processo di apprendimento in campo educativo, per armonizzare l'inconscio profondo, per risvegliare il potenziale interiore e come tecnica meditativa.

La durata dell'esercizio, che va praticato una o due volte a settimana sotto la guida di un insegnante, si aggira sui 30/50 minuti.

Si può praticare da soli o in gruppi di 4/6 persone.

Per chi avesse sempre immaginato lo yoga una specie di ginnastica esotica, con *yoga nidra* sperimenta che lo yoga è in realtà una disciplina psicologica che insegna ad educare la mente e i sensi fino ad accedere ad un senso di profondo benessere e rinnovamento interiore.

*"Il Sé è la sola realtà fondamentale a cui l'uomo può attingere.
Il risveglio del nostro Sé può diventare il punto di partenza per un mondo totalmente
diverso dal nostro: un mondo infinito".
(C.G. Jung).*

**I corsi di yoga nidra 2016-2017 saranno attivi tutti i mercoledì
a partire dal 5 ottobre 2016**

Calendario dei corsi:

Ore 15-16.30 Corso Intermedio

Ore 17-18.30 Corso Base

Ore 19-20.30 Corso Avanzato

Prima dell'iscrizione è consigliabile partecipare a una/due lezioni gratuite di prova.

Sono previste anche sessioni individuali di Yoga Nidra con programmi personalizzati.

Costi:

corsi di gruppo € 50 mensili

corsi individuali € 100 mensili

Sede: Associazione IIRIS - Viale dell'Oceano Atlantico 13 - Roma 00144

Per contatti ed iscrizioni:

Tel. 06.45445779

Cell. 339.5258380

info@caterinacarlioni.it

www.caterinacarlioni.it