

# CORSI DI YOGA NIDRA



*“Si dice che una persona è situata nella realizzazione spirituale, ed è chiamata yogi, quando si sente pienamente soddisfatta grazie alla conoscenza e alla realizzazione acquisita. Tale persona è situata nella Trascendenza e possiede il controllo di sé. Vede ogni cosa - il sasso, la zolla di terra e l'oro – con occhio equanime.”*

*Bhagavad-gita 6.VIII*

*Lo Yoga è la scienza dell'armonizzazione psico-fisico-spirituale. Si basa su esercizi semplici ed efficaci che migliorano e riequilibrano gradualmente lo stato di salute del corpo apportando un profondo senso di benessere anche a livello mentale ed emotivo.*

***Yoga Nidra** (da yoga=unione e nidra=sonno) è una tecnica di rilassamento profondo cosciente. Durante la pratica, la coscienza funziona ad un livello di consapevolezza più profondo ed agisce sui piani più sottili dell'esistenza migliorando la qualità della consapevolezza, incrementando la creatività e la capacità di problem solving, favorendo l'autostima e l'autocontrollo, apportando un duraturo senso di benessere psicofisico.*

*I corsi di YOGA NIDRA sono articolati in incontri di un'ora e mezzo e comprendono, oltre alla sessione di Yoga Nidra:*

*Approfondimenti teorici (yama e niyama)  
Esercizi posturali di rilassamento (asana)  
Controllo della respirazione (pranayama)  
Tecniche di concentrazione (pratyahara e dharana)  
Esercizi base di meditazione (dhyana)  
Sessione di Yoga Nidra*

*Il programma prevede inoltre incontri mensili di approfondimento su temi di attualità interpretati alla luce delle Scritture Vediche e della Tradizione Bhaktivedantica.*

**Corso base:** tutti i lunedì dalle 18.30 alle 20

**Corso Intermedio:** tutti i mercoledì dalle 15 alle 16.30

**Corso Avanzato:** tutti i mercoledì dalle 19 alle 20.30

*Istruttrice:*

**Dr. Caterina Carloni**

*psicologa e psicoterapeuta, Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology,  
specialista in medicina psicosomatica.*

**SEDE DEI CORSI:**

**ASSOCIAZIONE IIRIS**

*Viale dell'Oceano Atlantico, 13*

*Roma EUR (Fermata Metro Laurentina Linea B)*

*Tel. 06.45445779 fax 06.45419906*

*[www.caterinacarloni.it](http://www.caterinacarloni.it) [www.ilpoteredelleparole.it](http://www.ilpoteredelleparole.it)*

**COSTO: € 50 mensili**

**INIZIO: 4 GENNAIO 2016**

**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:**

*[info@caterinacarloni.it](mailto:info@caterinacarloni.it)*

*tel. 339.5258380*