

A blue Christmas tree with lights against a dark blue background.

GIOVEDI' 22 DICEMBRE

ORE 20.15 – 22.00

**YOGA NIDRA e
MEDITAZIONE DI
NATALE**

**UNA PRATICA
PER TUTTI**

Yoga Nidra, la pratica del sonno yogico o sonno cosciente, è una piacevole forma di rilassamento e meditazione guidata, in posizione distesa, che induce uno stato di profondo rilascio delle tensioni fisiche, mentali ed emozionali.

“La mente, completamente rilassata, è obbediente e può accogliere facilmente impressioni positive, risoluzioni e propositi: questo è il terreno più fertile e favorevole per piantare il seme del cambiamento in senso spirituale, per stabilire propositi che troveranno senza dubbio una completa realizzazione”