

YOGA NIDRA



con Nathalie Terribilini

YOGA NIDRA DETTO YOGA DEL SONNO.

È UNA TECNICA SEMPLICE CHE SI PRATICA DA SDRAIATO. È UN VIAGGIO INTERIORE DA CUI DERIVANO STRAORDINARI BENEFICI. IN UN PRIMO TEMPO SI ENTRA IN UNA FASE IN CUI LA NOSTRA MENTE È PERVASA DI ONDE ALPHA, CORRISPONDE A UNO STATO MENTALE CALMO E TRANQUILLO. QUESTE ONDE FANNO DA PONTE TRA LA MENTE CONSCIA E L'INCONSCIO. IN SEGUITO CON LE ONDE THETA SI PERCEPISCE UNA PROFONDA PACE INTERIORE, CONTRIBUISCE ALLA GUARIGIONE FISICA ED EMOZIONALE E MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA VITA.

domenica 8 aprile
ore 10.00 - 11.15

sabato 5 maggio
ore 14.00-15.15

contributo 20.-chf



Contatto: Nathalie Terribilini

078 885 86 11 - nterribilini@gmail.com

iscrizione obbligatoria - minimo 5 persone