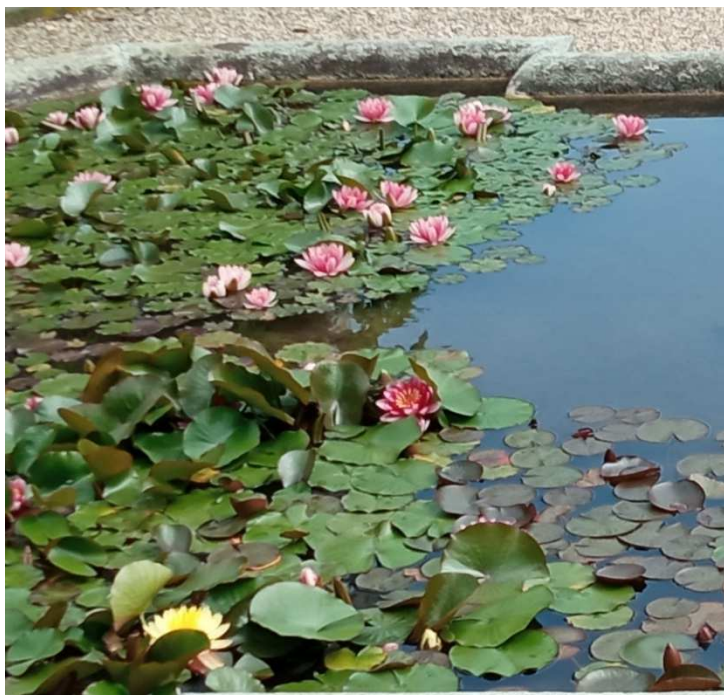


YOGA AVANZATO 2023-2024 - INCONTRI DI APPROFONDIMENTO
a cura di *Donatella Brahmavādini Saraswati*



YOGA NIDRA

il viaggio interiore del
rilassamento profondo
come strumento
di esplorazione,
liberazione e
realizzazione

Giovedì ore 19-20
con Donatella Angelini *Brahmavādini*
2 Nov 14 Dic- 8 Feb / 14 Mar- 18 Apr- 23 Mag

L'esperienza del rilassamento profondo guida senza sforzo allo stato di benessere del corpo e alleggerisce la mente dalle tensioni e irrequietezze, agendo sulle diverse forme di tensione sviluppa una meravigliosa sensazione di leggerezza e pace interiore.

Yoga nidra , l'esperienza del sonno in uno stato vigile yogico, agisce negli strati profondi della coscienza liberando memorie sedimentate che condizionano inconsciamente l'individuo; una purificazione gradevole che conduce all'incontro con l'autenticità del proprio essere

Iscrizione: ciclo di 3 incontri € 39 singolo € 15

Tel. 329 5431744 - info@soham.it

