

Yoga Nidra

"IL SONNO VIGILE"



Sessione di rilassamento guidato attraverso i 5 stadi di coscienza

Per chi cerca il contatto profondo con il sè interiore,
in totale rilassamento corporeo e mentale,
senza dover fare nulla di fisico,
Yoga Nidra è la pratica ideale.

Sdraiati comodamente a terra ci si lascia guidare
dalla voce costantemente presente verso uno stato di
abbandono cosciente.

Il corpo si rilassa profondamente,
la mente diviene leggera,
le emozioni si fanno equanimi
e la consapevolezza diviene nitida e chiara.

venerdì 17:30-18:45

02 ottobre 2026

05 novembre

04 dicembre

08 gennaio 2027

05 febbraio

05 marzo

09 aprile

07 maggio

presso Sala TRIESTE Punto K
Viale Trieste, 64 Bolzano

prenotazione necessaria



anita@holiyoga.it



328 7929336

www.holiyoga.it