

# CORSI DI YOGA NIDRA

## edizione 2019



Lo YOGA NIDRA (*nidra* = sonno) è una delle più efficaci tecniche yoga contro lo stress, e consiste in una pratica di rilassamento profondo cosciente eseguito nella posizione di *shavasana* (posizione del cadavere), cioè sdraiati supini con i palmi della mano rivolti verso l'alto.

L'esercizio inizia con la distensione corporea e con la formulazione del *sankalpa* (desiderio personale profondo che può riguardare la sfera sociale e affettiva o il ristabilimento della salute fisica o psichica), prosegue con il viaggio della coscienza attraverso i vari settori corporei e continua con una sessione di *pranayama* (esercizi di respirazione). Si conclude con la visualizzazione in *pratyahara* (ritrazione dell'attenzione dagli oggetti dei sensi).

Il metodo fu elaborato da Swami Satyananda Saraswati ed è oggi molto conosciuto e praticato con successo in tutto il mondo.

Yoga Nidra si è rivelato utile nella gestione dello stress, per migliorare il processo di apprendimento e memorizzazione, per armonizzare l'inconscio profondo, per risvegliare il potenziale interiore, per superare periodi di crisi e anche come tecnica meditativa.

La durata dell'esercizio, che va praticato una o due volte a settimana sotto la guida di un insegnante, si aggira sui 30/50 minuti.

Si può praticare da soli o in gruppi di 4/5 persone

## **I CORSI INIZIANO MERCOLEDI' 2 GENNAIO 2019**

*"Il Sé è la sola realtà fondamentale a cui l'uomo può attingere.  
Il risveglio del nostro Sé può diventare il punto di partenza per un mondo totalmente  
diverso dal nostro: un mondo infinito".  
(C.G. Jung).*

### **Calendario dei corsi:**

MERCOLEDI' ore 15-16.30  
MERCOLEDI' ore 17-18.30  
MERCOLEDI' ore 19-20.30

**Per chi lo desidera, sono previste sessioni individuali di Yoga Nidra con programmi personalizzati.**

### **Costi mensili:**

corsi di gruppo (un incontro a settimana di un'ora e mezzo) € 50  
corsi individuali (un incontro a settimana di un'ora) € 100

**Sede: Associazione IIRIS - Viale dell'Oceano Atlantico 13 - Roma 00144**

### **Per contatti ed iscrizioni:**

Tel. 06.45445779

Cell. 339.5258380

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

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

**Insegnante: Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica, Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology, esperta in tecniche di rilassamento, Floriterapia, Yoga e Arteterapia.**

**I pagamenti della quota mensile vanno saldati entro il 5 del mese.**

**In caso di assenza del corsista, non sarà possibile recuperare la lezione.**

**In caso di assenza dell'insegnante, sarà fissato un nuovo appuntamento di recupero.**