

Yoga Nidra

(Relax psicofisico)



Lo **Yoga Nidra** è una **tecnica di rilassamento cosciente** particolarmente efficace per eliminare le tensioni fisiche, mentali ed emozionali. Durante la pratica di yoga nidra non si praticano esercizi fisici, si appare addormentati ma la mente resta vigile e attenta. Lo yoga nidra, praticato con continuità, **può essere di grande aiuto per correggere abitudini indesiderate, per vincere lo stress, l'insonnia e l'ansia. Dona serenità, stabilità e lucidità mentale e predispone ad affrontare la vita con energia e risolutezza.**

E' adatto a tutti, anche a chi non pratica yoga abitualmente.

Le lezioni di Yoga Nidra
saranno condotte da **Fabiola Fagnani**
presso il **Centro Yoga "Vento d'Oriente"**
ogni quarta domenica del mese h. 18.45-19.45 e 20.15-21.15.
Contributo richiesto: 10 €

Fabiola Fagnani, laureata in Lingue e Letterature Straniere, inizia la pratica dello Hatha Yoga nel 1986. Segue i corsi di formazione per insegnanti Yoga presso il Centro Studi Yoga e presso l'Accademia Yoga di Roma. Approfondisce la conoscenza della disciplina attraverso soggiorni presso l'ashram di Swami Sivananda in India. Insegna dal 1998 presso centri e palestre a Roma.

Per informazioni e prenotazioni contattare:

Fabiola al 347/6339037

www.ventodoriente.com

Centro Yoga "Vento d'Oriente" – Via Alessandria, 40 (Porta Pia) Roma