



**CENTRO YOGA**  
*satyananda*  
**YOGA VIDYA ASHRAM**

## **YOGA NIDRA**

### **gratuito per i soci**

*“Molte persone dormono senza eliminare le loro tensioni. Questo è definito nidra. Ma Yoga Nidra significa sonno dopo essersi liberati dagli affanni. Quando veglia, sogno e sonno profondo scorrono come nuvole ma la consapevolezza di atma, il sé interiore, rimane, questa è l’esperienza del rilassamento totale. Rilassamento non significa sonno. Il sonno da solamente un riposo a sensi e mente. Rilassamento significa essere beatamente felici.” Swami Satyananda Saraswati*

Yoga Nidra è una potente tecnica di pratyahara codificata da Swami Satyananda con cui si apprende a rilassarsi coscientemente. E’ chiamata anche sonno “yogico” inducendo un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale, e “psichico” poiché la coscienza funziona ad un livello di consapevolezza più profondo, dissociata dai canali sensoriali, e lo stato di rilassamento viene raggiunto rivolgendosi interiormente.

Attraverso la pratica di Yoga Nidra, stress e tensioni possono essere attenuati donando equilibrio ed armonia a tutte le componenti del nostro essere, e lo status di mente rilassata può emergere nella quotidianità permettendo una maturazione della nostra personalità. *“In questo giace il segreto dell’autoguarigione”.*

A partire **dal 27 gennaio, ogni ultimo sabato del mese alle ore 18.00**, si terranno lezioni di Yoga Nidra, con durata di circa un’ora e un quarto, gratuite e aperte a tutti gli iscritti del Centro Yoga Satyananda. In ogni lezione si tratterà la materia con una breve introduzione e approfondimento teorico e con la pratica.

Per informazioni ed iscrizioni chiedere in segreteria  
oppure scrivere a Fabiana: [fabianazecca.it@gmail.com](mailto:fabianazecca.it@gmail.com)

**Via Pergolesi 9, 20124 Milano - 06012 Città di Castello PG - Tel. +39 380 6918758**  
**e-mail: [info@centroyogasatyananda.it](mailto:info@centroyogasatyananda.it) - facebook: centro yoga satyananda yoga vidya ashram**  
**siti: [www.centroyogasatyananda.it](http://www.centroyogasatyananda.it) - [www.yogavidyaashram.it](http://www.yogavidyaashram.it)**