

YOGA NIDRA ESTATE 2017

Il **Centro Yoga Satyananda** propone per il quinto anno consecutivo **“Yoga Nidra Estate”**.

E non si poteva fare altrimenti vista l’incredibile risposta della comunità milanese, negli anni precedenti, all’apertura estiva del centro per le lezioni gratuite di Yoga Nidra, una pratica antichissima, di derivazione tantrica, che induce un profondo rilassamento.

Le **lezioni**, aperte a tutti e **gratuite**, si svolgeranno ogni **martedì e giovedì** dei mesi di **luglio e agosto 2017**, dalle **19 alle 20**.

Si raccomanda di arrivare almeno **10 minuti prima** dell’avvio delle lezioni.

Per partecipare alla lezioni gratuite di Yoga Nidra non è necessaria alcuna iscrizione, è solo richiesta una **prenotazione** (non vincolante) **entro le ore 14** del giorno prescelto a questo indirizzo mail:

yogashram@centroyogasatyananda.it.

Le classi saranno guidate dagli allievi del secondo e terzo anno del Corso triennale di formazione insegnanti di yoga Metodo Satyananda.

Il Centro fornisce tappetini e cuscini, consigliamo abbigliamento comodo e un telo personale da stendere sul materassino. Per seguire Yoga Nidra non serve alcuna esperienza precedente di yoga: dovrete solo stare sdraiati e rilassati per tutta la durata della pratica.

Vi aspettiamo tutti i martedì e giovedì dal 4 luglio al 31 agosto (tranne martedì 15 agosto).