

W O R K S H O P S Y O G A I N S I G H T

Non è richiesta nessuna esperienza pregressa. Tutti i livelli di praticante sono accettati, in quanto adattiamo l'attività al singolo individuo o piccoli gruppi.

Ci riserviamo comunque un breve colloquio, in base al quale, considerando le condizioni di salute e le specificità del praticante sapremo indirizzarti al meglio, verso l'attività più adatta alle tue necessità.

Y O G A N I D R A

Con lo yoga nidra impariamo a rilassarci consciamente. E' metodo sistematico di induzione al completo rilassamento non solo fisico, ma anche mentale ed emotivo. Il termine Yoga Nidra deriva da due parole sanscrite: Yoga, significa unione o consapevolezza diretta verso un'unica direzione, Nidra invece significa dormire. E' possibile anche tradurlo come sonno psichico, in quanto durante la questa pratica si appare addormentati, ma la coscienza sta funzionando ad un livello più profondo di consapevolezza..

In questo stato al confine tra il sonno e la veglia, il contatto con le dimensioni sub conscie e inconscie accade spontaneamente. Lo stato di relax avviene dirigendo la nostra attenzione all'interno, lontano dalle esperienze esterne della vita. Nel momento in cui la consapevolezza si scinde dalla sensibilità esterna e dal sonno, diventa molto efficace e può essere applicata in molti modi, ad esempio per sviluppare la memoria, aumentare la creatività, o trasformare la nostra stessa natura. Lo Yoga Nidra è uno degli ausiliari dello Yoga, è un aspetto del Pratyahara, dove la mente e la consapevolezza mentale sono dissociate da canali sensoriali.