

DESCRIZIONE CORSO

Yoga Nidra, il “sonno yoga”, è un invito a riposare, riposare profondamente e in modo consapevole. Il sonno yoga è potenzialmente trasformativo e può essere di grande aiuto per il benessere, l'equilibrio, la creatività e la conoscenza di sé. Yoga Nidra, il sonno yoga, è un'esplorazione degli stati di coscienza e ci aiuta a portare consapevolezza in ogni momento della vita e attraverso i vari stati, così da poter cogliere le opportunità e i “tesori” che ognuno di questi momenti ci offre.

Yoga Nidra è quindi anche un viaggio, un percorso di conoscenza all'interno di sé stessi, per facilitare l'accesso a quello stato spontaneo di Yoga Nidra che, come ci insegnano i Maestri, è già dentro ognuno di noi.

Gli incontri iniziano generalmente con una breve introduzione al tema della giornata e con qualche semplice movimento e mudra, proseguono poi con la pratica guidata di Yoga Nidra: ti basterà distenderti, seguire le istruzioni e lasciarti guidare in questo viaggio di consapevolezza. Alla fine ci sarà spazio per la scrittura libera, condivisioni e riflessioni.

Gli incontri di Yoga Nidra si tengono al **giovedì, ore 19.15-20.45** e nel corso dell'anno si susseguono cicli di incontri a tema e anche singoli incontri.

Per i programmi, vedi alla pagina “Seminari”.

PREZZI E METODO DI PAGAMENTO

Costo per un incontro: 15 euro; in caso di iscrizione ad un intero ciclo, fare riferimento alle locandine pubblicate.

Riservato ai Soci. La tessera associativa costa 20 euro con validità di 365 giorni dal momento di rilascio della tessera. Solo la prima volta che si accede allo spazio, è possibile accedere senza iscrizione.

A CHI È RIVOLTO

La pratica è aperta a tutti, non sono necessarie conoscenze o esperienze particolari, è richiesta curiosità, apertura e voglia di conoscersi.

È necessario prenotarsi: Whatsapp 348 9139354 oppure spaziolevante@gmail.com

Chi lo desidera, può richiedere un colloquio con l'insegnante.

COSA PORTARSI, COME VESTIRSI

Tappetino personale

Abbigliamento comodo e caldo: durante la pratica, la temperatura del corpo si abbassa molto, quindi è importante coprirsi bene

Una o due coperte

Un piccolo cuscino o qualcosa di morbido per appoggiare la testa

Tutto ciò che può servire per distendersi (o sedersi) in una posizione confortevole. Un diario o materiale per scrivere.

Ricordiamo che le scarpe andranno lasciate al piano terra, è quindi consigliato, soprattutto durante i mesi freddi, di venire muniti di calzini caldi.

ABOUT LISA

Lisa ha incontrato lo yoga da ragazzina e da allora non lo ha più lasciato.

Allieva di Gabriella Cella, si è diplomata nel 2009 presso la Scuola Insegnanti Yoga Ratna e ha poi sempre continuato a studiare e praticare con vari maestri, tra cui Doug Keller e Tias Little.

Dal 2013 ha approfondito lo studio e la pratica dello Yoga Nidra, seguendo vari specifici percorsi di formazione;

Nel 2019 ha ottenuto la certificazione SATYA (Sensory Awareness Training) con Tias Little ed è ora orientata ad uno yoga somatico “dolce” e accessibile di cui lo Yoga Nidra è il cuore. Insegnante certificata iRest Yoga Nidra, ha approfondito la pratica anche con altri metodi e scuole: Total Yoga Nidra (Uma e Nirlipta Tuli); IAM Yoga Nidra-Livello Avanzato (Metodo Amrit Yoga -Kamini Desai); ParaYoga Nidra- Enlightened Sleep (Rod Stryker) e Empowered Wisdom Yoga Nidra (Tracee Stanley e Chanti Tacoronte Perez).

Dal 2014 offre regolarmente seminari di approfondimento e cicli di incontri sui vari aspetti di questa pratica.

Lisa è grata ed entusiasta di poter condividere la pratica dello Yoga Nidra: un dono prezioso della tradizione yoga, ma anche una disciplina in evoluzione.