



Organizza SEDUTE DI YOGA NIDRA

Lo yoga **Nidra** è una pratica semplice ed efficace accessibile a tutti. Deriva dallo Yoga e consiste in una meditazione guidata nota anche come “Sonno Yogico” o “Rilassamento senza sforzo. Si tratta infatti di una forma di riposo psichico, più efficace del sonno naturale, che aiuta a rilassare le tensioni per accedere ad un rilassamento profondo per un riequilibrio psico-fisico. Viene praticato da sdraiati con una persona che guida la sessione.

**Tutti i Martedì dalle ore 10:00 alle 11:00 presso
Palestra di via Cascina del Sole 7 – Novate Milanese
dal 7 Ottobre (per i soci AUSER)**

Numero massimo di partecipanti 10 persone, minimo 6 persone

**Per informazioni e iscrizioni presso la sede AUSER
dal lunedì al venerdì dalle ore 09:30 alle ore 12
o telefonare negli stessi orari al n°. 328 875 8100**

Immagine realizzata dal laboratorio di pittura AUSER