

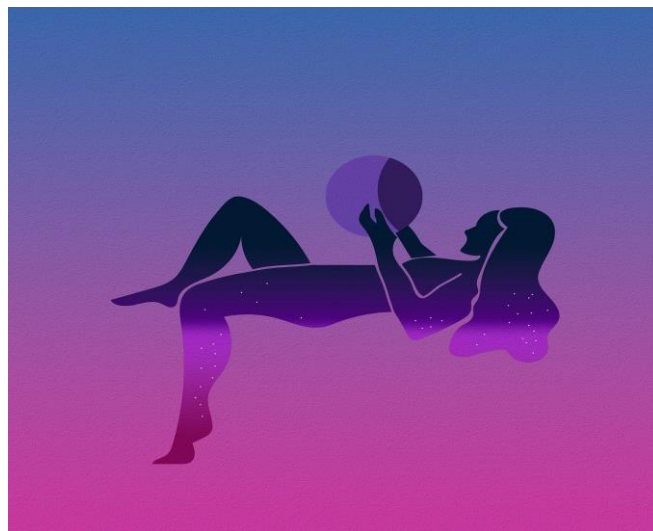
Percorsi 2026-2027

YOGA NIDRA PER TUTTI
La tua OASI di rilassamento online

Inizio corso: Martedì 22 settembre 2026 ore 20.30

Immagina di poter staccare la spina da tutto per 90 minuti, trasformare la tua stanza in una spa mentale e scivolare nel rilassamento più profondo che tu abbia mai provato... senza muovere un passo da casa.

Benvenuto a "Yoga Nidra per Tutti", il percorso online progettato per rigenerare profondamente il tuo sistema nervoso, rilasciare lo stress accumulato e regalarti il riposo di cui hai bisogno.



YOGA NIDRA

Lo Yoga Nidra è un metodo di rilassamento profondo in grado di guidarci verso uno stato di quiete tra veglia e sonno, dove corpo e mente possono rigenerarsi. Non serve essere esperti o avere particolari abilità: basta sdraiarsi comodamente e lasciarsi guidare nella pratica.

COS'E' LO YOGA NIDRA

Lo YOGA NIDRA è una delle più efficaci tecniche yoga contro lo stress e gli squilibri psicofisici e consiste in una pratica di rilassamento profondo cosciente eseguita nella posizione di shavasana, cioè sdraiati supini con i palmi della mano rivolti verso l'alto.

*Il metodo fu elaborato dal Maestro **Swami Satyananda Saraswati** negli anni '40 ed è oggi molto conosciuto e praticato con successo in tutto il mondo.*

Yoga deriva da "yuj", che significa unire, connettere, mentre "nidra" significa sonno. Yoga Nidra è quindi un metodo che poggia la sua efficacia sulla distensione e sull'abbandono delle tensioni rinforzando al contempo le risorse e i talenti personali.

IL SANKALPA

Il nucleo della pratica è la formulazione all'inizio e alla fine dell'esercizio di un proposito, un'intenzione profondamente sentita volta a trasformare la propria vita, il SANKALPA. Il sankalpa rappresenta il seme del cambiamento e può riferirsi al settore fisico (recupero della salute corporea), emotivo (superamento di ansie, paure e conflitti), affettivo (armonizzazione dei rapporti) o spirituale (desiderio di avanzamento e di autorealizzazione). La formula utilizzata è molto importante e va scelta dal praticante con cura e attenzione prima della sessione di yoga nidra, poiché è un metodo potente per riformare la personalità e la direzione della vita su linee positive. Si tratta di una breve affermazione mentale che si imprime nel subconscio quando questo è più ricettivo: deve essere formulato in condizioni di calma e tranquillità. E' meglio scegliere un sankalpa che possa cambiare l'intera personalità, in modo da diventare più equilibrati, felici e soddisfatti. Il sankalpa va scelto con molta cura. Le parole dovrebbero essere molto precise e chiare, altrimenti non penetreranno nella mente subcosciente. Esempi: "Io risveglio il mio potenziale spirituale" - "Io sono una forza positiva per l'evoluzione

degli altri" - "Io ho successo in tutto ciò che intraprendo" - "Io sono consapevole ed efficiente"- "Io ottengo una salute totale" - "Io acquisisco sempre maggiore autocontrollo" - "Io acquisisco equanimità" - "Io riconosco Dio in me". E' meglio scegliere un solo sankalpa, non cambiarlo e non avere fretta. E' come un seme piantato nella mente, da innaffiare con pazienza fino a quando germoglierà.

LA PRATICA

L'esercizio inizia predisponendo mente e cuore all'esperienza di yoga nidra, continua con il rilassamento corporeo e con la formulazione del sankalpa, prosegue con il viaggio della coscienza attraverso i vari settori corporei seguito da una sessione di pranayama (esercizi di respirazione). Si conclude con la visualizzazione e la ripetizione del sankalpa. Le fasi dell'esercizio sono otto:

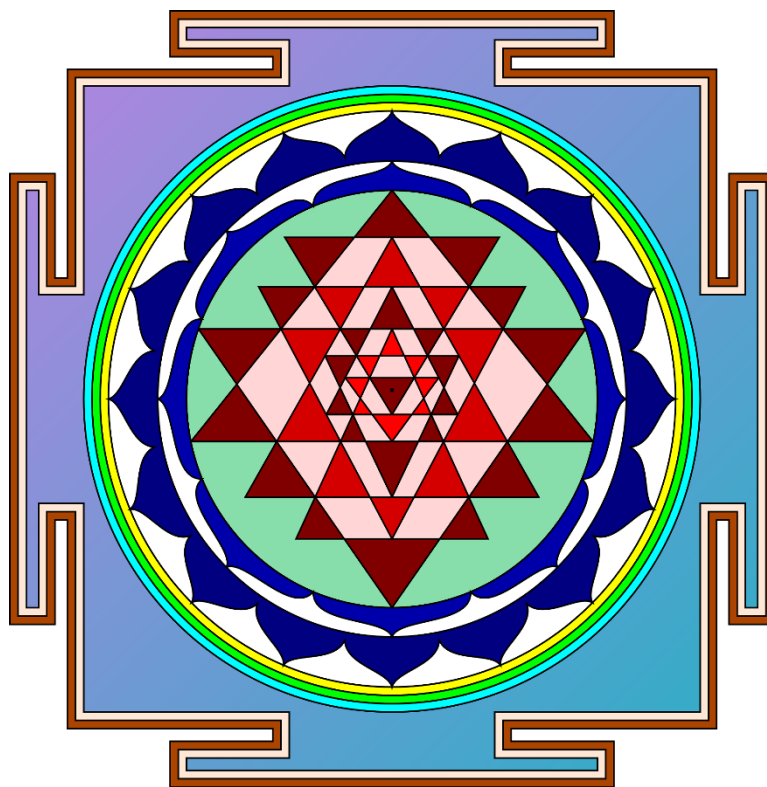
- 1) Preparazione*
- 2) Rilassamento*
- 3) Risoluzione*
- 4) Rotazione della coscienza*
- 5) Risveglio di sensazioni opposte*
- 6) Visualizzazione*
- 7) Ripetizione della risoluzione*
- 8) Conclusione*

La durata dell'esercizio, che va praticato una o due volte a settimana sotto la guida di un insegnante, si aggira sui 40/50 minuti.

Si può praticare da soli o in piccoli gruppi.

Gli studi su Yoga Nidra hanno dimostrato la sua utilità nella gestione dello stress, per migliorare i processi di apprendimento e concentrazione, per armonizzare l'inconscio profondo, per risvegliare il potenziale interiore, per superare periodi di crisi e anche come tecnica meditativa.

E' un metodo facile da praticare, adatto a tutti, adulti e bambini, e senza controindicazioni.



Il Valore dell'Esperienza Online

Zero Spostamenti: Finita la sessione, sarai già nel comfort di casa tua, pronto per goderti la serata o andare a dormire senza interrompere lo stato di relax.

Il tuo Spazio Protetto: Puoi creare la tua atmosfera ideale con luci soffuse, coperte, cuscini e i tuoi profumi preferiti.

Accessibile Ovunque: Ti basta una connessione internet, uno schermo e un posto comodo dove sdraiarti.

La Struttura dei 90 Minuti (Cosa faremo)

Un'ora e mezza permette di non correre e di entrare in una dimensione di calma assoluta. Ogni sessione è divisa in tre fasi:

Fase 1: Preparazione e Movimento Dolce (20 min) - Movimenti leggeri e respirazione (*Pranayama*) per sciogliere le tensioni fisiche e preparare il corpo all'immobilità.

Fase 2: Pratica Centrale di Yoga Nidra (50 min) - La meditazione guidata distesa in *Savasana*. Un viaggio sistematico attraverso i sensi per raggiungere lo stato di sonno cosciente.

Fase 3: Risveglio Graduale e Condivisione (20 min) - Un ritorno lento alla realtà, seguito da uno spazio aperto per domande, riflessioni o semplicemente per assaporare il silenzio.

Cosa serve per partecipare?

Non serve flessibilità o abbigliamento tecnico. Preparati con:

- Un tappetino da yoga o un tappeto comodo o anche un divano o un letto
- Una o due coperte calde (durante il rilassamento la temperatura corporea scende)
- Un cuscino per la testa e uno da mettere sotto le ginocchia (opzionale, per proteggere la schiena)
- Una mascherina per gli occhi (o un piccolo asciugamano) per isolare la luce

Sapevi che 20 minuti di Yoga Nidra equivalgono a circa 4 ore di sonno profondo?



Se ti senti costantemente stanco, se la tua mente non si ferma mai o se fai fatica ad addormentarti, lo "Yoga Nidra" è la risposta che stai cercando. Non dovrai fare movimenti faticosi o posizioni complesse: ti guiderò in un rilassamento totale, sdraiato in una posizione comoda, per rigenerare corpo e mente a livello profondo.

Posti limitati per garantire la massima tranquillità.



Vuoi provarlo?

Scrivi a info@caterinacarloni.it oppure su whatsapp al 3395258380 per richiedere la lezione di prova. Ti verrà inviato il link per partecipare gratuitamente.

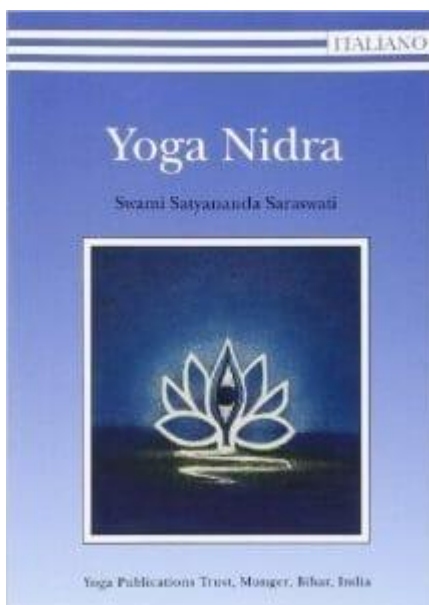
Contatti:

www.caterinacarloni.it

catecarloni@gmail.com

tel. whatsapp 3395258380

Se ti interessa approfondire l'argomento, ti suggerisco di acquistare intanto il libro di *Swami Satyananda Saraswati*



Il corso si svolge da settembre 2026 a maggio 2027 tutti i martedì dalle 20.30 alle 22 su piattaforma GoogleMeet. Durante il corso apprenderemo le basi dello Yoga e in particolare della respirazione e del rilassamento secondo questa millenaria tradizione psicologica. Ognuno, se vorrà, potrà portare temi o riflessioni su un argomento di suo interesse e presentarlo come argomento di discussione.

Le iscrizioni possono essere effettuate in qualunque periodo dell'anno.

Per partecipare è consigliato verificare la funzionalità del proprio dispositivo video e audio, ritagliarsi il tempo necessario per la pratica e dotarsi di uno spazio adatto, ad esempio una stanza protetta da privacy e dotata di una comoda poltrona o da un lettino/divano dove praticare sdraiati.

Il costo di una singola sessione è di 15 €.

L'abbonamento a 5 sessioni (valido per massimo due mesi) è di 60 €.

L'abbonamento a 10 sessioni (valido per un massimo di quattro mesi) è di 100 €.

La partecipazione alle sedute sarà convalidata previa prenotazione. La fatturazione avverrà con ricevuta sanitaria.

Ogni sessione affronterà un tema specifico.

Ai partecipanti iscritti al corso verrà consegnata una traccia personalizzata da seguire anche a casa.

Insegnante del corso: Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta, Ph.D in Hindo-Vedic Psychology