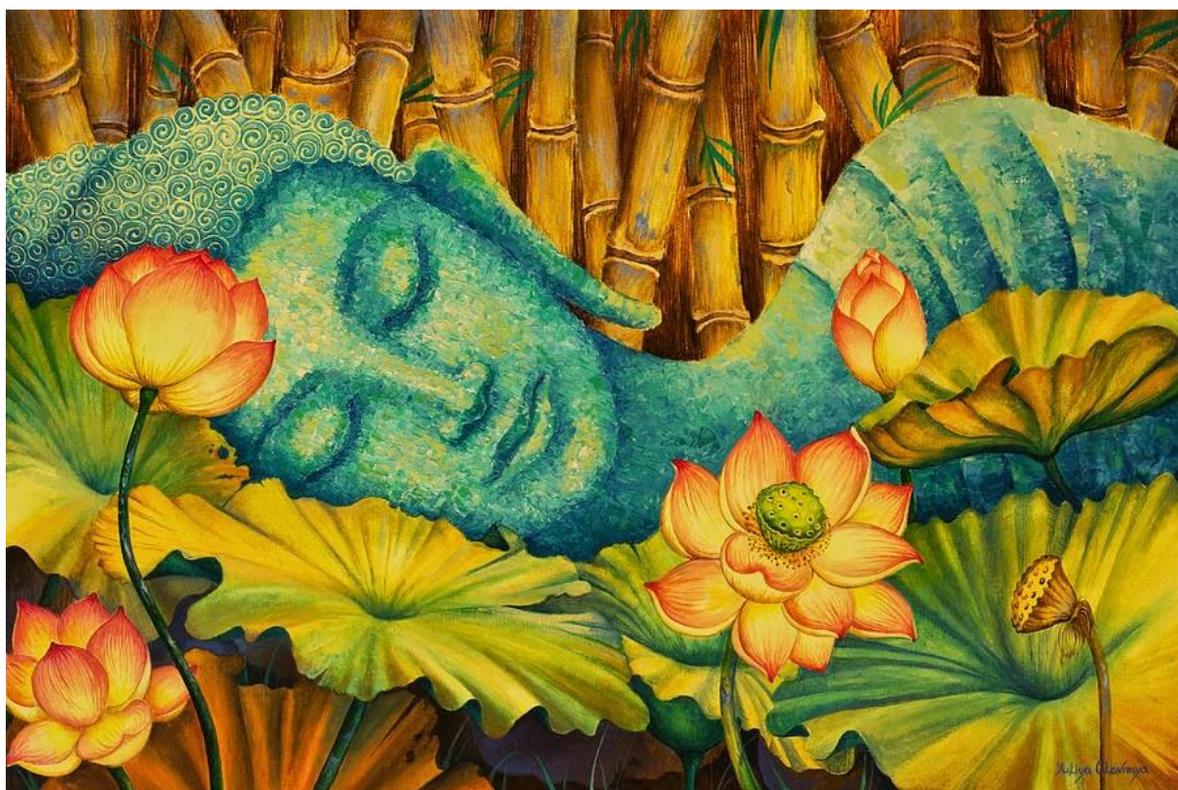


**DOMENICA 4 MARZO dalle 9.30 alle 18**

**Presso l'Associazione Iris  
Viale dell'Oceano Atlantico, 13  
Roma Eur**

**SEMINARIO INTENSIVO DI  
YOGA NIDRA**



*la pratica dell'ascolto e della consapevolezza*

Esiste un metodo semplice e antichissimo per sentirsi gioiosi, creativi, in pace con sé stessi e con gli altri. Questo metodo si chiama Yoga Nidra, e consiste in una pratica di distensione psicocorporea che favorisce l'emergere di una coscienza intelligente e profonda in grado di trovare soluzioni a vecchi problemi, superare conflitti, sciogliere nodi esistenziali e ritrovare il sorriso e la spontaneità.

Programma:

9.30 registrazione partecipanti

10 psicologia dello yoga - origini e storia

11 psicologia dello yoga - applicazioni e metodi

12 yoga nidra - esperienza pratica I

13.30 pausa pranzo

15 yoga nidra per tutti - indicazioni, proprietà, benefici

16 yoga nidra - esperienza pratica II

17 sintesi e conclusioni

### Cos'è YOGA NIDRA

*Lo YOGA NIDRA (nidra = sonno) è una delle più efficaci tecniche yoga contro lo stress, e consiste in una pratica di rilassamento profondo cosciente eseguito nella posizione di shavasana (posizione del cadavere), cioè sdraiati supini con i palmi della mano rivolti verso l'alto.*

*L'esercizio inizia con la distensione corporea e con la formulazione del sankalpa (desiderio personale profondo che può riguardare la sfera sociale e affettiva o il ristabilimento della salute fisica o psichica), prosegue con il viaggio della coscienza attraverso i vari settori corporei e continua con una sessione di pranayama (esercizi di respirazione). Si conclude con la visualizzazione in pratyahara (ritrazione dell'attenzione dagli oggetti dei sensi).*

*Il metodo fu elaborato da Swami Satyananda Saraswati ed è oggi molto conosciuto e praticato con successo in tutto il mondo.*

*Yoga Nidra si è rivelato utile nella gestione dello stress, per migliorare il processo di apprendimento e memorizzazione, per armonizzare l'inconscio profondo, per risvegliare il potenziale interiore, per superare periodi di crisi e anche come tecnica meditativa.*

**Il corso è organizzato dalla dr.sa Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica, Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology, esperta in tecniche di rilassamento, terapie psicocorporee, Meditazione e Yoga.**

**Costo: 90 €**

**Prenotazione obbligatoria**

**Si rilascia attestato di frequenza**

**Sede: Associazione IIRIS - Viale dell'Oceano Atlantico 13 - Roma 00144**

**Per info ed iscrizioni:**

**Tel. 06.45445779**

**Cell. 339.5258380**

**[info@caterinacarloni.it](mailto:info@caterinacarloni.it)**

**[www.caterinacarloni.it](http://www.caterinacarloni.it)**



***"Il Sé è la sola realtà fondamentale a cui l'uomo può attingere.  
Il risveglio del nostro Sé può diventare il punto di partenza per un mondo  
totalmente diverso dal nostro: un mondo infinito".  
(C.G. Jung).***