

La Piccola Palestra, in collaborazione con Stella Blu,
organizza:



Debora Nardin

counselor ad indirizzo metacorporeo e psicomotricista

Michela Devi Dyal

insegnante di Kundalini Yoga e Master Gong

vi condurranno attraverso questa **esperienza**.

SABATO 30 MARZO dalle 18,00 alle 19,30

*Incontro di **Rilassamento fisico, mentale ed
emozionale con lo Yoga Nidra***

DOMENICA 31 MARZO dalle 9.30 alle 18.00

*Seminario **teorico-esperienziale** attraverso
tecniche **espressivo-corporee***

Rilassamento fisico, mentale ed emozionale con lo Yoga Nidra

Programma del sabato

Accenno alle Tecniche di respirazione (15 minuti)

Pratica: Yoga Nidra (1 ora circa)

Che cosa è lo Yoga Nidra?

Da sdraiati con gli occhi chiusi si viene guidati dalla voce dell'insegnante in una visualizzazione, un'esperienza profonda.

Tutte le visualizzazioni hanno il potere di condurre la persona in uno stato tra il sonno e la veglia, in un contatto speciale con la dimensione subconscia ed inconscia della sua mente.



Durante la pratica dello yoga nidra, quando la mente è particolarmente ricettiva e sensibile si ha la possibilità di infondere nel subconscio una breve affermazione positiva (sankalpa) un proposito, un'intenzione.

È come un seme per un cambiamento positivo della propria vita. Avviene all'inizio e alla fine dello Yoga Nidra, equivale a piantare un seme ed innaffiarlo. Questa pratica rallenta il metabolismo, riduce il consumo di ossigeno, diminuisce le pulsazioni cardiache. Per vivere appieno l'esperienza bisogna rimanere vigili, la pratica equivale a 3/4 h di sonno.

Seminario esperienziale di counseling

Programma per la domenica:

ore 9,30: registrazione

ore 09,45: presentazione dei partecipanti e introduzione al tema attraverso un dialogo condiviso:

Che cosa vuol dire la parola stress?

Che cos'è per te? Come lo gestisci?

ore 10,45: visualizzazione guidata e laboratorio espressivo con disegno

ore 12,30: pausa

ore 12,45: attivazione corporea

ore 13,30: pausa pranzo

ore 14,30: rilassamento

ore 15,30: laboratorio creativo con diversi materiali da manipolare

ore 16,30: rielaborazione verbale dei lavori svolti

ore 17,00: pausa

ore 17,15: in piccoli gruppi rappresentazione dello stress (narrazione):

Cosa è cambiato rispetto al mio pensiero iniziale?

ore 17,45: chiusura



INVESTIMENTO

RILASSAMENTO GUIDATO (SABATO 30 MARZO) 20€

SEMINARIO (DOMENICA 31 MARZO) 75€

SEMINARIO + RILASSAMENTO (SABATO E DOMENICA) 85€



La Piccola Palestra, via Mazzini 5 - Muggiò - MB

Per info e prenotazioni entro mercoledì 27 marzo:

344-2697276 o 366-7481224

lapiccolapalestra@stella-blu.it



"Non farti stressare dal tuo stress"