

Yoga Nidra: si va avanti, dall'autunno alla primavera

Prosegue l'iniziativa del Centro Yoga Satyananda.

Ogni ultimo sabato del mese, da settembre a giugno (escluso dicembre), lezione gratuita dalle 15.30 alle 16.30. Necessarie l'iscrizione all'associazione (quota annua 50 euro) e la prenotazione.

Le lezioni estive gratuite di Yoga Nidra (il sonno yogico) sono state accolte con tale interesse e calore dalla comunità che il Centro Yoga Satyananda ha deciso di proseguire l'iniziativa.

Ogni ultimo sabato del mese (da settembre a giugno, eccetto dicembre), dalle 15.30 alle 16.30, presso il centro di via Pergolesi 9 a Milano, gli allievi del corso insegnanti condurranno le classi di Yoga Nidra.

Le lezioni restano gratuite, è necessaria invece l'iscrizione all'associazione (quota annua 50 euro). Chiediamo questo piccolo contributo per coprire un minimo i costi di riscaldamento.

Per partecipare alle lezioni è **OBBLIGATORIA una mail di prenotazione a questo indirizzo: centroyogasatyananda@gmail.com**. Le prenotazioni saranno accettate fino a esaurimento dei 30 posti disponibili. Raccomandiamo la massima puntualità: una volta iniziata la lezione non sarà più possibile entrare in classe per non disturbare la pratica. Vi invitiamo quindi ad arrivare con 15-10 minuti di anticipo, così da potervi cambiare con tutta calma.

La scuola mette a disposizione tappetini e cuscini. Sugeriamo abbigliamento comodo e un telo personale da stendere sul materassino. Portate anche una coperta leggera. Yoga Nidra continua, ma l'estate è finita.

Centro Yoga Satyananda

via Pergolesi 9 - 20125 Milano

telefono 380-6918758

centroyogasatyananda@gmail.com

(Mezzi pubblici: MM2 fermata Caiazzo, MM1 fermata Loreto)

www.centroyogasatyananda.it

www.facebook.com/centroyogasatyananda.milano

centroyogasatyanandamilano.blogspot.it