

YOGA NIDRA

Dias 8 e 22 de Março, às 15h30
O Nosso Segredo - Massamá

«A palavra yoga significa comunhão interior.

Nidra significa sono. Deste modo, yoganidra pode ser definido como o 'sono do yoga' (...) Como prática podemos descrevê-lo como um método para induzir tranquilidade física e nervosa, como um método para libertar a mente de tensão crónica, e induzir auto-conhecimento e meditação. Transcende os processos racionais do pensamento e oferece paz interior.» Fonte: <http://www.yogapt.net/yoganidra>

Material: Roupa confortável, manta e almofada para cabeça

Valor de troca: 5 Nuvens

INSCRIÇÕES: O Nosso Segredo

www.onossosegredo.pt Telm. 965194691 Av. Professor Dr. Egas Moniz nº 23 loja C – Massamá

Prof. Sónia Moreno – 919 728 127 – sbmoreno@sapo.pt