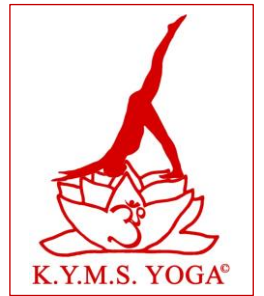


# GIOVEDÌ 21 GIUGNO

## SOLSTIZIO D'ESTATE

## दक्षिणायन DAKSHINAYANA

## WORLD INTERNATIONAL YOGA DAY



### PROGRAMMA

**18,30** : inizio **Sadhana**

- **Saluto**
- **Pranayama & Mantra**
- **Asana e Vinyasa** (*preparazione e sequenza*)
- **Surya NamaskaraMala: 108 Saluti al sole**
- **Yoga Nidra** o Yoga del sonno (*un potente strumento di meditazione. Con la pratica di Yoga Nidra non ci limitiamo a rilassarci, ma ristrutturiamo e riformiamo la nostra intera personalità. È grazie a questo stato di sonno dinamico, in cui il nostro corpo sembra dormire, che la coscienza lavora per un profondo risveglio del nostro sé.*)

**Al termine per chi vuole ci attende una bella pizzata in compagnia**

## SHANTI



Per prenotare in pizzeria vi chiediamo di dare conferma a Poppy entro la giornata di mercoledì

