

# Релакс-практика ЙОГА-НИДРА с «Экозвучком»

Психофизиологическая техника глубокой релаксации под голос ведущего с живым музыкальным сопровождением.

Йога-нидра (на санскрите "нидра" - "сон") - одна из самых эффективных и безопасных практик, современная медитация, помогающая снять напряжение, накопленное из-за стрессов и интенсивных нагрузок, устранить тревожность и нормализовать сон, обрести нейропластичность и внутренний баланс.

Регулярное выполнение практики поможет научиться внимательному наблюдению и медитации, натренировать силу воли, внедрить новые позитивные установки в подсознание, освободиться от зависимостей.

Во время этой практики не будет никаких физических упражнений, вы просто лежите с закрытыми глазами и внутри себя выполняете простые устные инструкции, которые даёт ведущий для постепенного расслабления тела и ума.

Сеанс сопровождается фоновым звучанием тибетских поющих чаш, почакровой звонницы из бил (плоских колоколов), гонга, мелодических инструментов. Их звуки и вибрации помогут достичь еще большего расслабления, напитаться гармонией. Практика завершается мягким возвращением в активное состояние.

Понедельник с 19:00 до 20:00  
Четверг с 14:00 до 15:00

Стоимость - 800 рублей.



Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.