

Релакс-практика ЙОГА-НИДРА с «Экозвуком»

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.

Ведущие занятия: Яна и Евгений Звуковы, мастера звуковых оздоровительных практик, авторы проекта "Экозвук" (в соцсетях @ecozvuk_om). Опыт проведения йога-нидры с 2013 г. Ученики известных мастеров йога-нидры Ильи Журавлева и Оксаны Роговой.

Понедельник с 19:00 до 20:00

Четверг с 14:00 до 15:00

Стоимость - 700 руб.

Тел. 8-964-082-1171

Оздоровительный центр, ул. Славского, 22 (за отелем «Россия»)