



Prezzo di vendita 28,00 €

guidata da Swami Anandananda Saraswati, una pratica potente di Pratyahara che fornisce un metodo sistematico per portarsi consciamente nelle aree più profonde della personalità.

## Descrizione

LINGUA: Italiano

GENERE: Meditazione, Yoga Nidra

DURATA: 40 minuti circa per cd

NOTE: Cofanetto 2 Cd

CASA EDITRICE: Edizioni Satyananda Ashram Italia

### CD 1 – YOGA NIDRA AVANZATO

La tecnica di Yoga Nidra deriva dal sistema esoterico di Nyasa così come descritto nelle scritture tantriche.

È una pratica potente di pratyahara che fornisce un metodo sistematico per portarsi consciamente nelle aree più profonde della personalità, rimuovendo la stanchezza, gli squilibri emozionali, le tensioni mentali, e quindi rivitalizzando e ristrutturando la propria vita.

Yoga Nidra avanzato esplora il pieno potenziale della tecnica così come insegnato da Swami Satyananda Saraswati e sviluppato dalla Bihar School of Yoga.

[CLICCA QUI AUDIO DEMO](#)

### CD 2 – ANTAR MOUNA AVANZATO

Antar Mouna o silenzio interiore porta all'esperienza di shanti e di sthira (pace e stabilità) della mente. Le chitta vritti (schemi mentali) vengono controllate mentre la mente fa esperienza di assenza di pensieri.

[CLICCA QUI AUDIO DEMO](#)