



Anno accademico 2025/26

Corso

# **BENESSERE A KMZERO: PERCORSO DI YOGA NIDRA**

**Docente**

**Dott.ssa Daniela Sirtori  
Psicoterapeuta**

**Questo ciclo di 8 incontri è un invito a rallentare, ascoltare e ritrovare uno spazio di quiete dentro di sé.**

**Lo Yoga Nidra, conosciuto anche come “sonno yogico”, è una pratica di rilassamento profondo e consapevolezza che ci guida verso uno stato tra veglia e sonno, dove la mente è ricettiva e il corpo può rigenerarsi.**

□ **OBIETTIVI:**

- Favorire il rilassamento profondo e la rigenerazione del sistema nervoso
  - Coltivare la consapevolezza corporea, emotiva e mentale
- Imparare a formulare e radicare un'intenzione positiva (Sankalpa)
  - Sviluppare strumenti per gestire lo stress e le emozioni
- Aprire uno spazio interiore di ascolto, intuizione e guarigione
- Integrare la pratica nella vita quotidiana come risorsa di benessere

## **PROGRAMMA**

### □ **Incontro 1 – Introduzione e rilassamento base**

- Tema: Cos'è lo Yoga Nidra? Origini e benefici
- Pratica: Rilassamento guidato in posizione supina, consapevolezza del corpo e del respiro
- Obiettivo: Familiarizzare con lo stato di rilassamento profondo

### □ **Incontro 2 – Sankalpa e intenzione**

- Tema: Il potere del Sankalpa (intenzione positiva)
- Pratica: Yoga Nidra con introduzione del Sankalpa
- Obiettivo: Imparare a formulare un'intenzione chiara e trasformativa

### □ **Incontro 3 – Rotazione della coscienza**

- Tema: La mappa del corpo come strumento di consapevolezza
- Pratica: Rotazione sistematica della coscienza attraverso le parti del corpo
- Obiettivo: Rafforzare la connessione mente-corpo

### □ **Incontro 4 – Consapevolezza del respiro**

- Tema: Il respiro come ponte tra corpo e mente
- Pratica: Yoga Nidra con focus sulla respirazione (conteggio, visualizzazione)
- Obiettivo: Calmare la mente e radicarsi nel presente

### □ **Incontro 5 – Sensazioni opposte**

- Tema: Accogliere e trasformare le emozioni
- Pratica: Esperienza di sensazioni opposte (caldo/freddo, pesante/leggero)
- Obiettivo: Sviluppare equanimità e resilienza emotiva

### □ **Incontro 6 – Visualizzazione**

- Tema: Il potere dell'immaginazione e delle immagini interiori
- Pratica: Visualizzazioni simboliche e archetipiche
- Obiettivo: Stimolare l'intuizione e il rilascio di tensioni profonde

### □ **Incontro 7 – Viaggio interiore**

- Tema: Esplorazione dello spazio interiore
- Pratica: Yoga Nidra con viaggio guidato (luogo sicuro, paesaggio interiore)
- Obiettivo: Favorire l'integrazione e la guarigione

### □ **Incontro 8 – Integrazione e chiusura**

- Tema: Riflessione sul percorso e consolidamento del Sankalpa
- Pratica: Yoga Nidra completa con tutti gli elementi
- Obiettivo: Integrare l'esperienza e portarla nella vita quotidiana

**da mercoledì 14 gennaio a mercoledì 22 aprile, quindicinalmente,  
dalle ore 20:30 alle ore 21:30.**

info e iscrizioni: in sede, via Pellico 5/ 7 Triuggio, dal lunedì al venerdì, dalle 14:30 alle 16:30. Tel. 347/2199612  
mail: [info@utlvallelambro.it](mailto:info@utlvallelambro.it) sito: [www.utlvallelambro.it](http://www.utlvallelambro.it) [www.facebook.com/utlvallelambro](https://www.facebook.com/utlvallelambro) 339/1908642