

Percorsi di Meditazione 2026-2027

YOGA NIDRA PER TUTTI
La tua OASI di rilassamento online

Yoga Nidra & Tarots

YOGA & TAROTS è un percorso psicologico che unisce Yoga Nidra e Tarologia, e rappresenta un'esperienza profonda in cui il rilassamento del sonno cosciente fa da apripista all'ascolto intuitivo e simbolico degli arcani.

Ogni incontro o sessione ha un filone tematico chiaro e collegherà un archetipo dei Tarocchi allo stato di coscienza liminare (lo stato Turiya), tipico dello Yoga Nidra.

- Durata dell'incontro: 90 minuti.*
- Frequenza settimanale.*
- Obiettivo: silenziare la mente razionale per permettere di "incontrare" l'energia di una specifica lama dei Tarocchi a livello sottile, prima di elaborarla con la scrittura o la condivisione.*

Struttura di ogni sessione:

Fase 1: Introduzione

- *Presentazione del tema, attraverso l'Arcano o il tema guida della giornata (es. Il Matto per un lavoro sui nuovi inizi, o La Luna per esplorare l'inconscio).*

Fase 2: Connessione simbolica

- *Si esplora il significato energetico ed esoterico della carta scelta.*

Fase 3: Preparazione del Sankalpa (Intenzione):

- *Si formula un'intenzione breve e positiva per la pratica, che si ricollegi al messaggio dell'arcano (es. "Accolgo il cambiamento con fiducia").*

Fase 4: Pratica di Yoga Nidra

- *Ci si mette in posizione supina (Shavasana), comodi e coperti. La voce guida conduce il rilassamento attraverso le fasi tipiche di Yoga Nidra, adattando la visualizzazione finale al tema dell'Arcano prescelto.*
- *Rilassamento e presa di contatto: Consapevolezza del corpo e del respiro.*
- *Enunciazione del Sankalpa: si fissa l'intenzione legata alla carta.*
- *Rotazione della consapevolezza: Scansione rapida delle parti del corpo.*
- *Visualizzazione guidata (Il cuore dell'incontro): Invece delle classiche immagini neutre (come la spiaggia o la montagna), si guida il praticante a "entrare" dentro il paesaggio o l'energia dell'Arcano dei Tarocchi scelto (es. camminare simbolicamente nel sentiero dell'Eremita o fluttuare nelle acque de La Stella).*

- *Chiusura: Ripresa graduale della coscienza, dei suoni esterni e risveglio lento.*
- *Fase 3: Integrazione Creativa / Journaling oppure Scrittura istintiva: Subito dopo il risveglio, prima che la mente razionale cataloghi l'esperienza, si annotano su un quaderno immagini, colori, sensazioni corporee o frasi emerse durante il sonno cosciente.*
- *Estrazione o contemplazione: Si riprende in mano la carta dei Tarocchi o se ne estrae una complementare per dare un riscontro concreto a ciò che è affiorato nel profondo.*

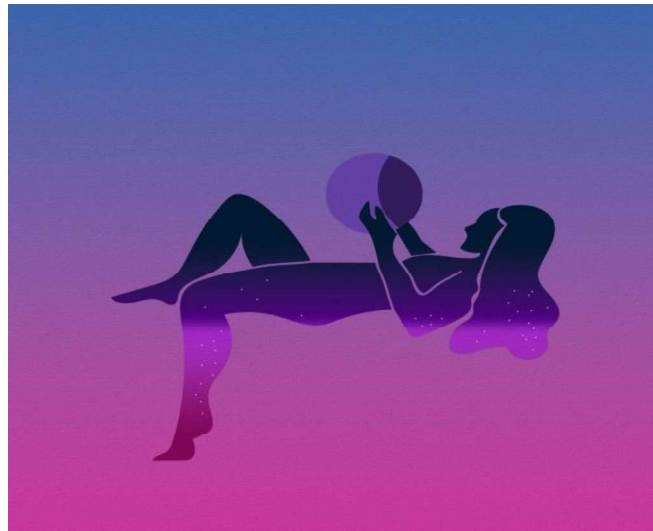
Fase 5: Condivisione e Cerchio di Chiusura

- *Spazio facoltativo di condivisione delle intuizioni in cerchio, per dare un nome e una forma terrena all'esperienza vissuta nello spazio sottile.*

Non servono competenze pregresse di tarologia o di yoga da parte dei partecipanti; l'approccio è esperienziale e intuitivo, non didattico o divinatorio.

INIZIO CORSO: GIOVEDÌ 1 OTTOBRE alle 21

Immagina di poter staccare la spina da tutto per 90 minuti, trasformare la tua stanza in una spa mentale e scivolare nel rilassamento più profondo che tu abbia mai provato... senza muovere un passo da casa.



Il Valore dell'Esperienza Online

Zero Spostamenti: Finita la sessione, sarai già nel comfort di casa tua, pronto per goderti la serata o andare a dormire senza interrompere lo stato di relax.

Il tuo Spazio Protetto: Puoi creare la tua atmosfera ideale con luci soffuse, coperte, cuscini e i tuoi profumi preferiti.

Accessibile Ovunque: Ti basta una connessione internet, uno schermo e un posto comodo dove sdraiarti.

La Struttura dei 90 Minuti (Cosa faremo)

Un'ora e mezza permette di non correre e di entrare in una dimensione di calma assoluta.

Cosa serve per partecipare?

Non serve flessibilità o abbigliamento tecnico. Preparati con:

- Un tappetino da yoga o un tappeto comodo o anche un divano o un letto
- Una o due coperte calde (durante il rilassamento la temperatura corporea scende)
- Un cuscino per la testa e uno da mettere sotto le ginocchia (opzionale, per proteggere la schiena)
- Una mascherina per gli occhi (o un piccolo asciugamano), opzionali, per isolare la luce

Sapevi che 20 minuti di Yoga Nidra equivalgono a circa 4 ore di sonno profondo?



Se ti senti costantemente stanco, se la tua mente non si ferma mai o se fai fatica ad addormentarti, lo "Yoga Nidra" è la risposta che stai cercando. Non dovrai fare movimenti faticosi o posizioni complesse: ti guiderò in un rilassamento totale, sdraiato in una posizione comoda, per rigenerare corpo e mente a livello profondo.

Posti limitati per garantire la massima tranquillità.

Il corso si svolge tutti i giovedì dalle 21 alle 22.30 su piattaforma GoogleMeet. Sono previsti 22 incontri a cadenza settimanale (da ottobre a marzo).

Per partecipare è consigliato verificare la funzionalità del proprio dispositivo video e audio, ritagliarsi il tempo necessario per la pratica e dotarsi di uno spazio adatto, ad esempio una stanza protetta da privacy e

dotata di una comoda poltrona o da un lettino/divano dove praticare sdraiati.

La partecipazione al corso è subordinata all'iscrizione ad almeno 5 sessioni di Yoga Nidra & Tarots.

L'abbonamento a 5 sessioni (valido per massimo due mesi) è di 60 €.

La partecipazione alle sedute sarà convalidata previa prenotazione. La fatturazione avverrà con ricevuta sanitaria.

Insegnante del corso: Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico, Ph.D in Hindo-Vedic Psychology

Contatti:

www.caterinacarloni.it

www.psicologiavedica.it

catecarloni@gmail.com

tel. whatsapp 3395258380

Breve Introduzione allo YOGA NIDRA

Lo Yoga Nidra è un metodo di rilassamento profondo in grado di guidarci verso uno stato di quiete tra veglia e sonno, dove corpo e mente possono rigenerarsi. Non serve essere esperti o avere particolari abilità: basta sdraiarsi comodamente e lasciarsi guidare nella pratica.

COS'E' LO YOGA NIDRA

Lo YOGA NIDRA è una delle più efficaci tecniche yoga contro lo stress e gli squilibri psicofisici e consiste in una pratica di rilassamento profondo cosciente eseguita nella posizione di shavasana, cioè sdraiati supini con i palmi della mano rivolti verso l'alto.

*Il metodo fu elaborato dal Maestro **Swami Satyananda Saraswati** negli anni '40 ed è oggi molto conosciuto e praticato con successo in tutto il mondo.*

Yoga deriva da "yuj", che significa unire, connettere, mentre "nidra" significa sonno. Yoga Nidra è quindi un metodo che poggia la sua efficacia sulla distensione e sull'abbandono delle tensioni rinforzando al contempo le risorse e i talenti personali.

IL SANKALPA

Il nucleo della pratica è la formulazione all'inizio e alla fine dell'esercizio di un proposito, un'intenzione profondamente sentita volta a trasformare la propria vita, il SANKALPA. Il sankalpa rappresenta il seme del cambiamento e può riferirsi al settore fisico (recupero della salute corporea), emotivo (superamento di ansie, paure e conflitti), affettivo (armonizzazione dei rapporti) o spirituale (desiderio di avanzamento e di autorealizzazione). La formula utilizzata è molto importante e va scelta dal praticante con cura e attenzione prima della sessione di yoga nidra, poiché è un metodo potente per riformare la personalità e la direzione della vita su linee positive. Si tratta di una breve affermazione mentale che si imprime nel subconscio quando questo è più ricettivo: deve essere formulato in condizioni di calma e tranquillità. E' meglio scegliere un sankalpa che possa cambiare l'intera personalità, in modo da diventare più equilibrati, felici e soddisfatti. Il sankalpa va scelto con molta cura. Le parole dovrebbero essere molto precise e chiare, altrimenti non penetreranno nella mente subcosciente. Esempi: "Io risveglio il mio potenziale spirituale" - "Io sono una forza positiva per l'evoluzione

degli altri" - "Io ho successo in tutto ciò che intraprendo" - "Io sono consapevole ed efficiente"- "Io ottengo una salute totale" - "Io acquisisco sempre maggiore autocontrollo" - "Io acquisisco equanimità" - "Io riconosco Dio in me". E' meglio scegliere un solo sankalpa, non cambiarlo e non avere fretta. E' come un seme piantato nella mente, da innaffiare con pazienza fino a quando germoglierà.

LA PRATICA

L'esercizio inizia predisponendo mente e cuore all'esperienza di yoga nidra, continua con il rilassamento corporeo e con la formulazione del sankalpa, prosegue con il viaggio della coscienza attraverso i vari settori corporei seguito da una sessione di pranayama (esercizi di respirazione). Si conclude con la visualizzazione e la ripetizione del sankalpa. Le fasi dell'esercizio sono otto:

- 1) Preparazione*
- 2) Rilassamento*
- 3) Risoluzione*
- 4) Rotazione della coscienza*
- 5) Risveglio di sensazioni opposte*
- 6) Visualizzazione*
- 7) Ripetizione della risoluzione*
- 8) Conclusione*

La durata dell'esercizio, che va praticato una o due volte a settimana sotto la guida di un insegnante, si aggira sui 40/50 minuti.

Si può praticare da soli o in piccoli gruppi.

Gli studi su Yoga Nidra hanno dimostrato la sua utilità nella gestione dello stress, per migliorare i processi di apprendimento e concentrazione, per armonizzare l'inconscio profondo, per risvegliare il potenziale interiore, per superare periodi di crisi e anche come tecnica meditativa.

E' un metodo facile da praticare, adatto a tutti, adulti e bambini, e senza controindicazioni.

Se ti interessa approfondire l'argomento, ti suggerisco di acquistare intanto il libro di Swami Satyananda Saraswati

ITALIANO

Yoga Nidra

Sriami Satyasaunda Saraswati



Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India