



# Yoga Nidra, el somni conscient

**Yoga Nidra** és un sistema de relaxació meditativa i també un estat de consciència. Nidra és l'estat fronterer entre vigília i somni, la frontera entre el nivell conscient i subconscient. L'objectiu de Yoga Nidra és romandre conscient tot assolint una relaxació profunda. Abasta diverses tècniques i mètodes de meditació i actua sobre tots els plànols de la persona oferint-nos la possibilitat de treballar amb aquells components que més interessin en un determinat moment. La seva estructura pot ser fàcilment adaptada a les necessitats, la comprensió i coneixement de la persona, el sistema pot ser enriquit amb altres elements i tècniques que en un principi no estaven en l'estructura general.

**Adreçat a** totes les persones que vulguin treballar en profunditat els estats de consciència, reconèixer-los i estudiar la seva expansió i reforçament. Les persones assistents al Taller practican i aprendran les diferents metodologies que es fan servir en Yoga Nidra, el seu fonament i seran capaces de guiar sessions de Yoga Nidra de forma bàsica.

## A càrrec de **Lluís Rissech**.

Llicenciat en Biologia, Màster en Marketing, MBA, Màster en Gerontologia social i Postgrau en gestió de recursos gerontològics (UB). Format en loga a l'Escola Yogasíntesis. Professor de loga i loga Nidra des de fa més de 20 anys. Director de l'estudi de loga Sala Trígon de Barcelona.

---

## Organitza

**Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri**  
[www.casaespiritualitat.barcelona](http://www.casaespiritualitat.barcelona)

Per formalitzar la inscripció cal enviar correu a [info@casaespiritualitat.barcelona](mailto:info@casaespiritualitat.barcelona) especificant: nom i cognoms, adreça postal completa, DNI i comprovant de la transferència bancària a:

**Titular:** Religioses Filipenses- CESFN  
**Banc:** BBVA/CX  
**IBAN:** ES07 0182 0880 6102 0170 7830  
**BIC:** BBVAESMM

**Dates:** 23 i 24 d'octubre de 2021  
**Horari:** de 9h30 a 22h (dissabte) de 9h30 a 15h (diumenge)  
**Preu:** 90€ (inclou allotjament a pensió completa a la Casa d'Espiritualitat)  
**Lloc:** Sala Castanyer de la Casa d'Espiritualitat  
**Material personal:** estoreta de loga (o similar), manta i coixí petit.