



*...αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!*



## Nidra Yoga

Η γιόγκα νίντρα λέγεται πως είναι ο ύπνος των γιόγκι. Είναι μία μέθοδος βαθιάς χαλάρωσης. Ξεκινώντας από τη θέση savasana χαλαρώνουμε σταδιακά όλα τα μέρη του σώματος. Μπαίνοντας σε αυτή τη βαθιά χαλάρωση, το νευρικό μας σύστημα ηρεμεί, το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενισχύεται και το σώμα μας βρίσκεται σε ισορροπία τόσο σε σωματικό όσο και σε νοητικό επίπεδο.



**Κυριακή 1/11 και ώρα 17:00-19:00 στο Artfygio**

**Υπεύθυνη σεμιναρίου: [Βάσω Κολοβού](#)**

**Κόστος: 15€**

**Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στη γραμματεία του Artfygio:  
213-0285757 ή στο [info@artfygio.gr](mailto:info@artfygio.gr)**