

Vabilo

JOGA NIDRA Cikel 5 srečanj



Sprostitev in dobro počutje

Vabimo vas na cikel petih enournih srečanj, v okviru katerih boste imeli pod strokovnim vodenjem priložnost za globoko sprostitvev in krepitev svojega miselnega, čustvenega in telesnega ravnesja.

Kaj je joga nidra?

Joga nidra ali jogijsko spanje je preprosta, a zelo učinkovita tehnika vodene sprostitve. Z njo pomagamo **telesu, da se spočije, umu da se umiri ter živčnemu sistemu, da se vrne v stanje ravnesja**. Povezana je s številnimi pozitivnimi učinki. Primerna je za vsakogar – ne glede na izkušnje z jogo ali meditacijo.

Kako deluje?

Joga nidra pomaga aktivirati parasimpatični živčni sistem, kar spodbuja naravno obnovo telesa, pomaga izboljšati spanje in prispeva k zmanjševanju negativnih učinkov stresa. Med vadbo udobno ležite in poslušate vodeno sproščanje.

Kaj pridobite z vadbo joga nidre?

- ✓ Globoko telesno in mentalno sprostitvev,
- ✓ občutek notranjega miru,
- ✓ podporo za uspešnejše obvladovanje stresa,
- ✓ izboljšen spanec in več življenjske energije.

 KDAJ: srede od 17.30 do 18.30 ure / **5. 11., 12. 11., 19. 11., 26. 11., 3. 12. 2025**
 KJE: **Vrtec Vrhnika, enota Komarček**, Poštna ulica 1, Vrhnika
 TRAJANJE: **5 srečanj po 60 minut**
 IZVAJALKA: **Mateja Stirn**, univ. dipl. psih.
 SKUPINA: do 15 oseb
 POTREBUJETE: blazino za ležanje na tleh, odejo, udobna oblačila

Prispevek za sklop 5 enournih srečanj: 80 eur (16 eur / srečanje)
Plačilo je možno tudi v dveh obrokih.

Prijave in dodatne informacije

Število mest je omejeno, zato je potrebna predhodna prijava. Oddate jo lahko preko spletnega obrazca: <https://forms.gle/qzYtFfRAZCn13bQK9>
Prijave sprejemamo do **6. 10. 2025** oziroma do zapolnitve mest.

Dodatne informacije: ✉ info@isainstitut.si / ☎ 041 424 564

ISAinstitut