

# yoga nidra

**seminari di specializzazione con Micheline Flak**

**17/18 Settembre 2011**

Principi Fondamentali dello Yoga Nidra - Il Sankalpa - Il processo respiratorio e le emozioni

**24/25/26 Febbraio 2012**

L'uso delle immagini rapide e simboliche - Gesto vocale  
presso Super Studio Più Via Tortona 27 Milano

**A.F.Y.**  
**Ass. Formazione Yoga**

con il Patrocinio della  
**Federazione Mediterranea Yoga**

# yoga nidra

## seminari di specializzazione

**17/18 Settembre 2011**

Principi Fondamentali dello Yoga Nidra

Il Sankalpa

Il processo respiratorio e le emozioni

**24/25/26 Febbraio 2012**

L'uso delle immagini rapide e simboliche

Gesto vocale

presso Super Studio Più

Via Tortona 27 Milano

**A.F.Y.**

**Ass. Formazione Yoga**

per informazioni:

**afy.formazioneyoga@gmail.com**

**telefono 327 5428878**

**www.mediterraneyoga.it**

.....  
micheline flack:  
.....

Phd in American Literature (Dott.ssa in Lettere Americane).

Ha incontrato **Swami Satyananda Sarasvati**, il fondatore della scuola **Bihar** e l'iniziatore della famosa tecnica dello **Yoga Nidra** nel 1968. Divenne sua personale interprete in Francia. Nel 1978 ha fondato la **RYE**, che ha scuole in tutto il mondo.

Viaggia e svolge seminari in Francia e all'estero per diffondere gli insegnamenti dello yoga, adattandoli al nostro modo di vita occidentale, in particolare il rilassamento profondo e la meditazione.