

PER-CORSO CHAKRA

"Osservare, Sentire, Comprendere, Trasformare"



Il corpo è un veicolo, uno strumento al servizio della conoscenza e ha lo scopo di portarci, attraverso le sfide, alla trasformazione: per fare questo i chakra sono indispensabili.

I chakra sono centri energetici e lavorano per la ricreazione, l'assimilazione e la trasmissione dell'energia vitale. Sono "ruote di vita e di luce, che si muovono, vibrano e pulsano regolando la nostra vita" (sopravvivenza, rapporti, autostima, amore, apprendimento, illuminazione) in quanto permettono il collegamento, la comunicazione tra: mente e corpo, spirito e materia, cielo e terra.

Conoscerli e sperimentarli ci dà l'opportunità di imparare concretamente ad attingere alle nostre forze interiori di auto guarigione e di collaborare attivamente alla nostra trasformazione perché consapevoli di ciò che accade e del perché.

Il per-corso (8 incontri di mezza giornata) prevede di sperimentare ogni chakra singolarmente con: - esercizi yoga - visualizzazioni creative - lavoro di autoconoscenza - meditazioni mirate - conoscenza teorica.

con Anna Bogliani e Patrizia Galimberti

- 1° CHAKRA: 31.10 - 2° CHAKRA: 22.11
- 3° CHAKRA: 19.12 - 4° CHAKRA: 30.02
- 5° CHAKRA: 27.02 - 6° CHAKRA: 27.03
- 7° CHAKRA: 08.05

ore 14,30 -18,30

associazione agora discipline bio-naturali

via statale 5/R

merate (lecco) tel 039 598 35 69

www.disciplinenaturali-agora.it - info@disciplinenaturali-agora.it

