



1 INCONTRO

CONNESSIONE
TERRA - CIELO



DESCRIZIONE

Una giornata per conoscere, riallineare e riequilibrare i Chakra, che permetterà anche di lavorare in autonomia sul proprio bilanciamento energetico e radicamento.

In questa giornata sarà possibile approfondire la conoscenza dei Chakra, ovvero i centri energetici del nostro corpo, che hanno il compito di "ricevere e distribuire" la nostra energia vitale, e il cui buon funzionamento è determinante per la buona salute di corpo e mente.

Tuttavia, a causa di traumi o tensioni fisiche ed emozionali i Chakra possono avere un'energia carente oppure, al contrario, possono essere eccessivamente stimolati, e quindi sovraccarichi di energia. Questo determina uno squilibrio che può manifestarsi in disturbi fisici ed emozionali e bloccare la nostra connessione con il mondo dello spirito.

Conoscendo il funzionamento dei Chakra è quindi possibile comprendere i nostri squilibri energetici, e capire dove andare a lavorare per ristabilire un equilibrio psico-fisico e quindi essere pronti per andare più in profondità in noi .

Durante la giornata verrà effettuato anche il rito di apertura dei Chakra superiori.

PROGRAMMA



- 9.30-10: Arrivo e accreditamento
- 10 – 10.30: Presentazione dei partecipanti
- 10.30 -11: Pulizia Energetica preparativa - Meditazione della Luce
- 11- 13: Conoscere i Chakra e Domande
- 13-14.30: Pausa Pranzo
- 14.30 -16: Vocalizzazioni – Fraseggio – Esercizi Yoga per riallineare i chakra - Mantra - Meditazione Arcobaleno
- 16-16.30: Apertura Chakra superiori
- 16.30 – 18: Meditazione sui Chakra. Domande e Saluti finali

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

110 € la prima volta

E' possibile ripetere il seminario al costo di 50 €

