



RUOTE DI VITA

9 passi per conoscere e sperimentare il sistema dei chakra come percorso creativo ed evolutivo



State per intraprendere un viaggio...
è un viaggio attraverso gli strati del vostro io,
è un viaggio attraverso la vostra vita,
è un viaggio attraverso i mondi che ci circondano.

Comincia qua, nel vostro corpo.
Comincia adesso ovunque voi siate...
È la vostra ricerca personale...

Mettetevi comodi perché il viaggio non sarà breve, potrebbero occorrere mesi, anni o tutta la vita, ma avete già scelto di andare. Vi è stato fornito un veicolo con cui intraprendere questo viaggio, è il vostro corpo. È attrezzato con tutto quello che potrebbe servirvi... una delle sfide di questo viaggio consiste nel mantenere il veicolo nutrito felice e in buono stato: è l'unico che avete...(Anodea Judith)

✱ Il seminario si sviluppa in 9 giorni, è un lavoro intensivo, e comprende esercizi fisici: movimenti energetici e afro, posture yoga, suoni e mantra, respirazioni, tecniche di consapevolezza e rilassamento. Teoria del sistema dei chakra. Esercizi di visualizzazione e immaginazione. Attività creative con argilla, pastelli, acquarelli, scrittura.

Portare materassino yoga, coperta, abbigliamento comodo, quaderno x diario, fogli da disegno, matite colorate, acquarelli o tempere con pennelli.

Info: Margherita 347.1296075

