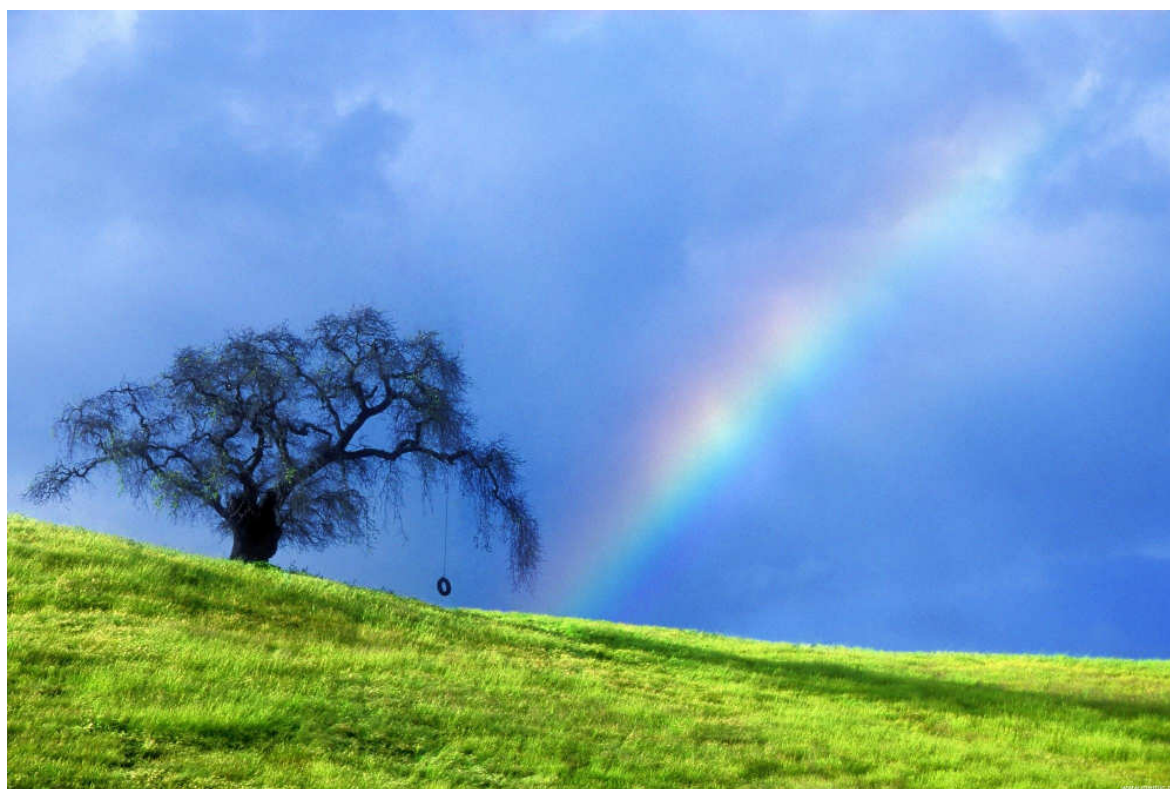


FAI SPLENDERE IL TUO ARCOBALENO

SERIE di INCONTRI BENESSERE



Giornate dedicate al benessere per esplorare e armonizzare le sette porte dell'energia. I Chakra sono dei vortici energetici che mettono in comunicazione il corpo fisico con il corpo sottile. Noi abbiamo sette chakra principali posti uno sull'altro in una colonna di energia che unisce la base della colonna vertebrale fino alla sommità del capo. Attraverso le relazioni fisiche e sensoriali dei sette Chakra lavoreremo sulle energie del corpo, sbloccandole e permettendone la libera circolazione, premessa indispensabile per i processi di guarigione e di superamento dei blocchi fisici e psichici. In ogni incontro, lavoreremo all'attivazione di vari Chakra, e sugli organi interni ad esso connessi. Si può scegliere di partecipare ad un incontro specifico o all'intero ciclo.

“Risveglio del corpo”

Stretching, tonifica i muscoli e attiva gli organi interni, migliorandone la funzionalità. Esercizi mirati a portare armonia e equilibrio sciogliendo blocchi e tensioni. Useremo la presenza mentale, esercitando l'arte del respiro consapevole durante le diverse attività.

“Risveglio della mente”

Alla scoperta dell'energia dei chakra, ci abbandoneremo nel rilassamento profondo per assorbire tutta l'energia prodotta con la pratica attraverso visualizzazioni guidate .

Abbigliamento

Per la pratica si consiglia abbigliamento comodo di colore neutro (bianco o nero) o meglio ancora portare un capo a scelta del colore dei chakra: rosso, arancione, giallo, verde o rosa, azzurro o blu, indaco o viola, bianco o oro!

Per info,
contattare il n. 349.8384606 o via mail incontriwellness@gmail.com