

CORSO YOGA & CAMPANE TIBETANE

METODO 7 CHAKRA



Mauipa
Centro Yoga Bolzano



simonetta dall'ara

State per intraprendere un viaggio attraverso le molte dimensioni del vostro sé, in una comprensione profonda di voi stessi. Questo viaggio vi condurrà attraverso una trasformazione, un ribilanciamento del corpo, dell'anima e della mente, vi sentirete nuovamente in linea con la parte più vera di voi stessi e il vostro corpo rifiorirà in un completo stato di benessere.

Il metodo **yoga&campane7chakra**, utilizzerà le pratiche dello yin yoga più tradizionale e i suoni ancestrali delle campane tibetane, direttamente a contatto con il vostro corpo, per risvegliare e riequilibrare i vostri 7 chakra. Kundalini, la dea serpente, che rappresenta la nostra forza vitale, si desterà dal suo sonno nella terra, per procedere danzando verso ciascun chakra e risvegliare in voi la passione, la sensualità, la creatività, la sicurezza, la leggerezza, e potrete lasciare nel passato scelte piatte, ansie e opzioni limitate per aprirvi ad una vita ricca di colori ed energia.

Un percorso profondo e appassionante che non solo riallineerà la vostra anima, ma porterà dei benefici tangibili a livello fisico, influenzando sull'attività ghiandolare, respiratoria, sul metabolismo e su eventuali disturbi, anche cronici.

Condurranno le pratiche Paola, insegnante di Hatha Yoga specializzata in Yoga Terapia e Simonetta, esperta di campane tibetane e tecniche di lavoro energetico e vibrazionale.



Date: 26 sett.- 3/10/17/24/31 ott. - 7 nov. 2024

Orario: giovedì 18.30-19.40

Costo: 140 Euro - 7 incontri

Luogo: Mauipa Yoga, Piazza Gries 5/A Bolzano

Info e iscrizioni al 3389171609 o mauipayoga@gmail.com. **Posti limitati!**