

MULADHARA CHAKRA . tra yoga e meditazione .

sabato 18 gennaio
dalle 10,00 alle 17,00



Cominceremo questo viaggio di esplorazione della fonte della nostra **forza vitale** con una pratica di **vinyasa yoga** per rinnovare e rinforzare il nostro contatto con la **terra**. Espandendo le nostre **radici** ritroviamo **stabilità e sicurezza**, scoprendo nel confine non più un limite ma una nuova modalità di conoscenza e nel corpo lo spazio dove dimora il divino.

Analizzeremo l'anatomia e la fisiologia dell'osso sacro e del pavimento pelvico (biomeccanica, connessioni osteo-articolari e muscolari, connessioni durameriche tra sacro e occipite, meccanismo cranio-sacrale), facendo esperienza dell'importanza di **mula bandha** come fondamento della pratica.

Nel pomeriggio approfondiremo alcuni elementi dell'anatomia sottile di Muladhara Chakra, il centro della radice, e sperimenteremo insieme diverse **tecniche di meditazione** attiva di **risveglio e purificazione** di questo spazio di incredibile **energia e vitalità**.

Programma:

10,00-12,00 pratica di vinyasa yoga con Veronica Tamburella;
12,00-12,10 tea break;
12,10-13,00 anatomia e fisiologia dell'osso sacro con Federica Tamburella (fisioterapista, mezierista e ricercatrice);
13,00-14,00 pranzo (biologico e vegetariano);
14,00-14,30 "Muladhara Chakra" con Federica Araco;
14,30-17,00 tecniche di meditazione con Federica Araco (con tea break).

Costo:

L'intera giornata costa 60 euro per gli iscritti alle attività settimanali di Liber@mente e per gli allievi della scuola Hari Om, 75 per gli esterni.
Per praticare solo la mattina o solo il pomeriggio il costo è di 25 euro per gli iscritti (Liber@mente e Hari Om), 30 per gli esterni e il contributo per il pranzo è di 10 euro.

Per confermare la propria adesione è necessario versare il 50% della quota di partecipazione entro giovedì 16 gennaio.

Info e prenotazioni: 06 52373322 / 338 1846831 info@libermente.eu