

SVADHISTANA CHAKRA . tra yoga e meditazione .

domenica 2 marzo
dalle 10,00 alle 17,00



Ci immergeremo nel nostro centro del piacere con una dolce pratica in **vinyasa yoga** per esplorare la **fluidità** del gesto, spazio di dispiegamento della coscienza, e coltivare amorevolmente il movimento che apre al **cambiamento** e alla percezione, permettendoci di **lasciar andare** e **cedere**.

Nel pomeriggio approfondiremo alcuni elementi dell'anatomia sottile di **Svadhistana Chakra**, il "centro sacrale", e esploreremo insieme diverse **tecniche di meditazione** attiva di risveglio e purificazione di questo spazio di incredibile **sensibilità, creatività e dolcezza**.

Programma:

10,00-12,00 pratica di vinyasa yoga con Veronica Tamburella;
12,00-12,15 tea break;

12,15-13,00 il linguaggio del gesto: "il ritorno all'emoività".

13,00-14,00 pranzo (biologico e vegetariano);

14,00-14,30 "Svadistana 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 27 febbraio.

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