

# MANIPURA CHAKRA . tra yoga e meditazione .

sabato 29 marzo  
dalle 9,45 alle 17,00



Con un'intensa pratica di **vinyasa yoga** ritroveremo nel nostro centro il punto di contatto tra **volontà e dinamismo**, manifestazione ed energia, per trasformare attraverso il potere del **fuoco** la materia in nuova coscienza.

Analizzeremo poi l'**anatomia e la fisiologia del diaframma**, fulcro del nostro sistema respiratorio, per comprenderne meglio struttura e funzionalità grazie all'intervento della Dottoressa Federica Tamburella, fisioterapista e ricercatrice.

Nel pomeriggio approfondiremo alcuni elementi dell'anatomia sottile di **Manipura Chakra**, il "plesso solare", e sperimenteremo insieme diverse tecniche di meditazione per attivare e purificare questo spazio di incredibile **potere ed energia**.

## Programma:

9,45-12,00 pratica di vinyasa yoga con Veronica Tamburella;  
12,00-12,15 tea break;  
12,15-13,00 "Anatomia e fisiologia del diaframma", un approfondimento con Federica Tamburella;  
13,00-14,00 pranzo (biologico e vegetariano);  
14,00-14,30 "Manipura 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.

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 25 marzo.

**Info e prenotazioni:** Veronica, 338 7769052 / Federica, 338 1846831

Associazione Liber@mente, via frassinoro, 38 ROMA  
[www.libermente.eu](http://www.libermente.eu) / [info@libermente.eu](mailto:info@libermente.eu)