

ANAHATA CHAKRA tra yoga e meditazione.

domenica 13 aprile
dalle 10,00 alle 17,00



Un viaggio nell'energia delicata e amorevole di **Anahata Chakra** con una pratica di **vinyasa yoga** per ricontattare, aprire e reintegrare lo spazio del cuore, riscoprire l'equilibrio che ci sostiene nelle relazioni aprendoci al meraviglioso incantesimo dell'amore che espande la coscienza.

Nel pomeriggio approfondiremo alcuni elementi dell'anatomia sottile di **Anahata** e sperimenteremo insieme diverse **tecniche di meditazione** connesse con questo centro di profonda gioia, amorevolezza e compassione.

Programma:

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

12,00-12,15 tea break;

12,15-13,00 anatomia sottile: **Śarīrāḥ**; Kośa, vāyu, Nāḍī;

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

14,00-14,30 "Anahata 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, 70 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 10 aprile.

Info e prenotazioni:

Associazione Liber@mente, via frassinoro 38 Roma

06 52373322 / 338 1846831

info@libermente.eu

www.libermente.eu