

# VISHUDDHA CHAKRA . tra yoga e meditazione .

sabato 24 maggio  
dalle 9,45 alle 17,00



Una morbida pratica di **yoga** ci introdurrà nel regno del suono.  
In questo spazio aperto ricontatteremo attraverso il **mantra**, spesso sostenuto dalle **mudra**, la nostra vibrazione individuale raffinandola verso una **risonanza armonica**.

Analizzeremo poi il **diaframma toracico superiore** e della **zona cervicale** scoprendone le connessioni muscolari, neurologiche, fasciali e viscerali grazie all'intervento della Dottoressa Federica Tamburella, fisioterapista e ricercatrice.

Nel pomeriggio approfondiremo alcuni elementi dell'anatomia sottile di **Vishuddha Chakra**, centro della capacità umana di **esprimersi e comunicare** ma anche della nostra **creatività**. Le meditazioni

attive che condivideremo nel pomeriggio saranno un ulteriore strumento di approfondimento e connessione con il nostro incredibile **potenziale comunicativo e creativo**.

### Programma:

9,45-12,00 pratica di yoga con Veronica Tamburella;  
12,00-12,15 tea break;  
12,15-13,00 "Anatomia e fisiologia del diaframma toracico e della zona cervicale", un approfondimento con Federica Tamburella;  
13,00-14,00 pranzo (biologico e vegetariano);  
14,00-14,30 "Vishuddha 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 22 aprile.

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

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