

AJNA & SAHASRARA CHAKRA . tra yoga e meditazione .

sabato 17 gennaio
dalle 10,00 alle 17,00



Attraverso una morbida pratica di **yoga** impareremo un nuovo modo di vedere e percepire lo spazio attorno a noi, esplorando il centro della nostra consapevolezza. Con lo **Yoga Nidra** entreremo in contatto con il mondo della visione e del **simbolismo** per ritrovare le radici della nostra creatività e la luce della nostra **coscienza** nel sottile spazio del "sonno insonne".

Nel pomeriggio approfondiremo alcuni elementi dell'anatomia sottile di **Ajna Chakra**, il nostro terzo occhio, e **Sahasrara Chakra**, il loto dai mille petali. Le **meditazioni** che sperimenteremo insieme saranno un ulteriore strumento di approfondimento e connessione con questi due centri legati al risveglio della nostra consapevolezza e all'energia universale.

Programma:

10,00-12,30 pratica di yoga e yoga nidra con Veronica Tamburella;

12,30-14,00 pranzo (biologico e vegetariano);

14,00-14,30 "Ajna Chakra" e "Sahasrara 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.

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 15 gennaio.

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

Associazione Liber@mente, via frassinoro, 38 ROMA
www.libermente.eu / info@libermente.eu