



## Ioga

El Ioga de Polaritat consta de postures, moviments i sons per estimular l'alliberament de l'energia bloquejada, participant activament en la transformació positiva de la salut.

Les postures vigoritzants de la polaritat treballen sobre totes les parts del cos, augmentant la circulació i l'elasticitat de músculs, ossos i columna.

La postura clau d'aquest tipus de Ioga és la gatzoneta que està estretament relacionada amb l'embrió en el ventre matern. En aquesta postura atriem els cinc elements (Èter, Aire, Foc, Aigua i Terra) procedents dels raigs còsmics vitals, que constitueixen el mètode de la Natura per crear un cos sa. Els exercicis de Polaritat són fàcils de fer i són adequats per a persones de totes les edats.

Crearem també un espai amb noves possibilitats i aprenentatges. Serà fantàstic si ens els sabem agafar com una part d'aquest camí que és la Vida. Sigui quin sigui el color del paisatge a observar, podem aprofitar-lo per descobrir els nostres nivells de consciència i la capacitat que tenim de viure en el present.

Fent meditacions, dinàmiques, pranayames, comentar lectures, autopolaritat, etc. en definitiva diferents pràctiques que ens ajuden a ampliar la consciència.

***Durada: de setembre a juny***

***Horaris: Dilluns de 10 a 12 del matí o Dimecres de 7 a 9 del vespre***

***Interessats trucar: 616791888 o per mail: [naturalsent@terapiasenergetiques.es](mailto:naturalsent@terapiasenergetiques.es)***

