



Treballant amb els txakres

Tractarem els centres d'energia a través dels quals flueix la força vital, ajudant-nos a mantenir l'equilibri físic, mental i espiritual.

Explorarem en la naturalesa d'aquestes rodes de energia, explicant:

- on es localitzen
- a quins òrgans del nostre cos influeixen
- quines emocions corresponen a cada un d'aquests centres i com ens hi relacionem

Farem:

- exercicis de ioga específics per cada txakre
- tècniques per equilibrar cadascun d'ells
- meditacions i visualitzacions per conèixer-nos

Mitjançant el loga de Polaritat, sense esforç i amb uns senzills exercicis, pots incrementar el flux energètic del teu cos, que contribuirà a restablir el teu equilibri, potenciant el benestar físic i mental, aprofundint, encara més, en la consciència de les teves emocions i en els possibles bloqueigs.

Amb la meditació, entrarem, encara més, en el procés intern que permetrà millorar en el nostre autoconeixement.

Taller d'un dissabte

Horari: de 10 a 2 i de 4 a 7

Interessats trucar: 616791888 o per mail: naturalsent@terapiasenergetiques.es

