



SHANTI MARGA
Centro Yoga

MULADHARA CHAKRA chakra della radice

sabato 22 ottobre 2022 ore 10:00 - 12:00



Durante questo workshop esploreremo insieme il nostro corpo, la nostra mente e il nostro cuore attraverso lo yoga, il pranayama e la condivisione di uno spazio sicuro per imparare, riscoprirsi, lasciare andare e crescere. Scopriremo insieme gli elementi connessi al primo chakra e svolgeremo una pratica di radicamento concentrandoci sul momento presente.

Riequilibrando il primo chakra avremo un aumento della stabilità e ad una maggiore sicurezza ed identità fisica.

**Laboratorio esperienziale aperto a tutti/e
conduce Stefania Avolese**

Per info: info@shantimarga.it - www.shantimarga.it - Tel. 011.19916941

Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino