



SHANTI MARGA

Centro Yoga

Anahata chakra chakra del cuore

sabato 18 febbraio 2023 ore 10:00 - 12:00

per aprirsi all'amore, alla compassione e alle relazioni attraverso una pratica fluida e sull'apertura del cuore



Esploriamo insieme l'energia del quarto chakra, quello del potere emotivo, della compassione e dell'amore nella sua forma più pura.

È il centro energetico che unisce il corpo allo spirito ed è connesso al cuore, al sistema circolatorio e al diaframma.

Svolgeremo una pratica di connessione con il nostro mondo interiore per provare a creare spazio.

Con il suo riequilibrio si potrà avvertire una maggiore consapevolezza emotiva, capacità di accogliere le nostre paure e offrire spazio per l'Altro.

Programma del workshop: inizieremo con esercizi di respirazione per risvegliare il corpo, continueremo con una pratica di apertura delle spalle e del cuore in cui inviteremo l'elemento dell'aria e ci concederemo poi al rilassamento finale.

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

Il laboratorio è garantito con un numero di minimo 3 partecipanti.

Si richiede la prenotazione e il pagamento del laboratorio almeno 24 ore prima dell'inizio.

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

Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino