



SHANTI MARGA  
Centro Yoga

# Svadisthana CHAKRA chakra sacrale

per risvegliare la creatività attraverso una pratica armoniosa, fluida e spontanea

**sabato 26 novembre 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 secondo chakra e svolgeremo una pratica fluida, spontanea e creativa.

Riequilibrando il secondo chakra avremo una maggiore percezione del nostro essere e ci sentiremo più liberi di esprimere le nostre emozioni.

**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](mailto:info@shantimarga.it) - [www.shantimarga.it](http://www.shantimarga.it) - Tel. 011.19916941

Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino