



SHANTI MARGA

Centro Yoga

Manipura CHAKRA

chakra del plesso solare

sabato 28 gennaio 2023 ore 10:00 - 12:00

Riequilibrare l'ego, il potere personale e l'ambizione attraverso una pratica trasformativa, dinamica ed energetica.



Esploreremo l'energia del terzo chakra, quello del potere personale, della responsabilità verso noi stessi e sede del nostro ego.

Il terzo chakra è il centro energetico legato al nostro potere in relazione al mondo esterno.

Svolgeremo una pratica energizzante e trasformativa in quanto esso è connesso energeticamente allo stomaco e all'intestino e quindi a tutto ciò che è trasformazione.

Si acquisirà una maggiore fiducia nel nostro essere e ci sentiremo più liberi, più coraggiosi e più fedeli alla nostra autenticità.

Programma del workshop: inizieremo con esercizi di respirazione per risvegliare i muscoli, continueremo con una pratica energizzante in cui inviteremo l'elemento del fuoco e la sua trasformazione e ci concederemo 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