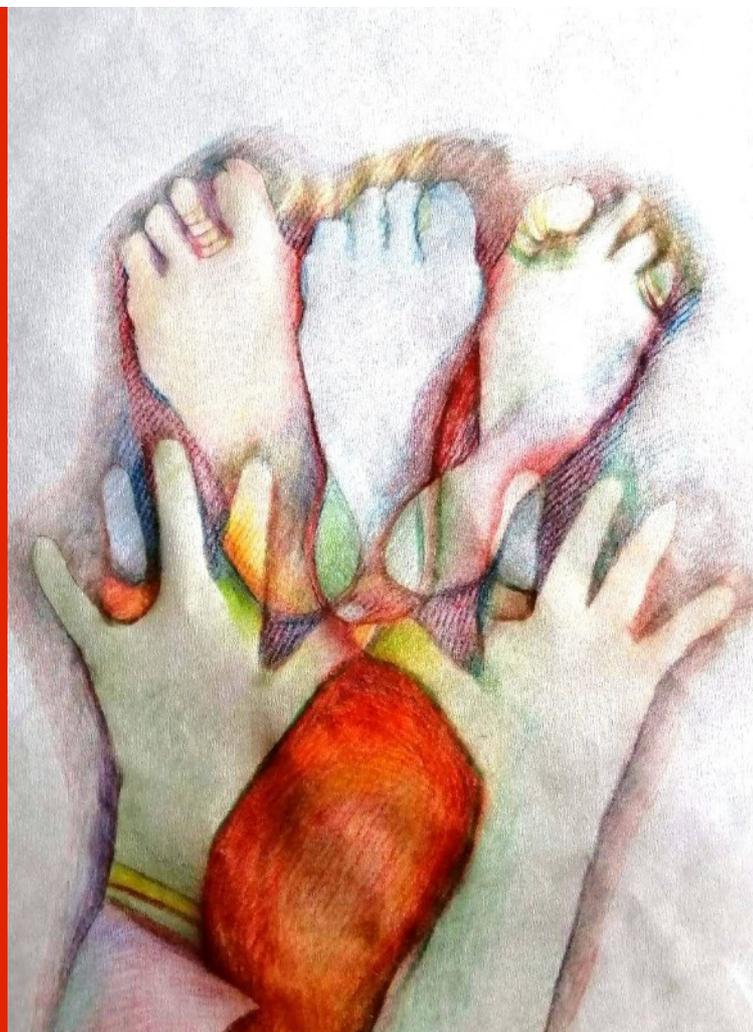


Chakra & Yantra flow

4 marzo 2023 ore 15-18
5 marzo 2023 ore 10-13

Studio YogaSei
Via A. Brofferio, 6
Roma Prati



In questo workshop si sperimentano due percorsi conoscitivi paralleli:

una pratica yogica che rigenera e attraversa i chakra col principio del Flow e la creazione degli Yantra: disegni/mantra che rivelano la vastità e il potere del corpo-cuore-mente.

Costo delle due giornate: 60 euro
Una giornata: 40 euro

Info & prenotazione:
Janine 3385653872
Ilaria 3397409520

Con Janine Claudia Nizza
certificata ERYT 1500 Senior Level 5

Pioniera del Vinyasa Yoga Flow dal 2002 in Italia è creatrice e docente del programma per la scuola HaraBenessere di Vinyasa Yoga Flow con certificazione Yoga Alliance International divisione Italia. I suoi laboratori yoga flow sui chakra e sul disegno spirituale sono basati su una esperienza ventennale. E' autrice di numerosi articoli sullo yoga pubblicati da Yoga Magazine e in inglese da Fao Gazette.

PROGRAMMA

sabato 4/3/2023 ore 15.00 /18.00

Introduzione ai Chakra nell'Ayurveda

Muladhara e il radicamento: aspetti psicofisici e chiavi di riattivazione attraverso asana e pranayama

Creazione dello Yantra con il segno e i colori su schema fornito dall'insegnante

Swadisthana e le emozioni: aspetti psicofisici e chiavi di riattivazione attraverso asana e pranayama

Creazione dello Yantra con il segno e i colori su schema fornito dall'insegnante

Manipura e la volontà:
aspetti psicofisici e chiavi di riattivazione attraverso asana e pranayama

Creazione dello Yantra con il segno e i colori su schema fornito dall'insegnante

Mantra e Rilassamento finale guidato

domenica 5/3/2023 ore 10.00 /13.00

Breve ripasso delle chiavi dei primi tre chakra

Anahata e l' amore senza conflitti: Meditazione del cuore
Asana di attivazione da soli e a coppie

Creazione dello Yantra con la guida dell'insegnante

Visuddhi e la creazione:
Pranayama specifico di riattivazione e purificazione

Aspetti psicofisici del 5 chakra

Creazione dello Yantra con la guida dell'insegnante

Ajna e l'intuito:il terzo occhio, respirazione congiunta con mudra dinamico di attivazione

Meditazione del Diamante

Aspetti psicofisici del 6 chakra e cenni su Bindu

Creazione dello Yantra con la guida dell'insegnante

Sahasrara e il superamento del dualismo:
Aspetti psicofisici del 7 chakra

Asana in cerchio & canto del Beej Mantra Om

Rilassamento finale guidato