



organizza

“Dancing through Chakras”

Un percorso di meditazione per sperimentare, attraverso la danza libera, il potenziale energetico dentro di noi



“Dancing through Chakras” è un percorso di meditazione attiva basato sul movimento e la danza libera. Portando consapevolmente tutta la nostra attenzione nella danza, la mente si spegne mentre il corpo ritrova l'intensità della sua energia e riscopre l'infinita varietà di emozioni e sensazioni racchiuse in sé.

Vi proponiamo un percorso di meditazione attiva articolato in 6 incontri, ciascuno focalizzato su uno specifico chakra (centro energetico secondo la medicina ayurvedica).

Stimolati dall'intensità della musica e dalla possibilità di muoverci liberamente e senza giudizio, ricontatteremo emozioni e sensazioni fisiche e faremo esperienza del potenziale energetico racchiuso nel corpo, per abbandonarci infine a uno spazio di silenzio e meditazione.

Date	Chakra	Tematica
1/10/2019	Primo	Radicamento, fiducia nell'esistenza, praticità
8/10/2019	Secondo	Emozione, sensazioni fisiche, sensualità
22/10/2019	Terzo	Potere personale, coraggio, intraprendenza
29/10/2019	Quarto	Amore incondizionato, compassione, perdono
12/11/2019	Quinto	Espressione attraverso la parola
19/11/2019	VI° e VII°	VI°: intuizione, capacità di visione VII°: spiritualità, trascendenza, unione con il Tutto.
3/12/2019	Tutti i chakra	“viaggio” completo

Inizio evento: ore 19.30.

Costo di ogni singolo evento: 10€. Ciclo completo di 7 incontri: 60€

Per info e iscrizioni

Enrica Dubini, 335-6639834

Accademia “Untoccodalcuore”

Milano, Via C. Balbo 10

www.untoccodalcuore.com