

Taller de Sanar los Chakras en Vipassana

Envía un email al anunciante: user-114636@AnuncioTIC.com

Messenger: Contacto :

Fecha: Viernes, 17 Enero de 2014

431 personas han visto este anuncio

Precio: 0

Todos hemos leído sobre Chakras, nos han hablado de ellos, los hemos estudiado en diferentes técnicas, los hemos trabajado con técnicas pasivas; pero pocas veces los hemos trabajado de una forma activa. Mi propuesta es trabajar un día a la semana, cada uno de los Chakras, con la intención de continuarlo en el transcurso de la semana. Para ello vamos a utilizar nuestra voz, determinados ejercicios físicos y nuestra mente. Todos hemos leído sobre Chakras, nos han hablado de ellos, los hemos estudiado en diferentes técnicas, los hemos trabajado con técnicas pasivas; pero pocas veces los hemos trabajado de una forma activa. Mi propuesta es trabajar un día a la semana, cada uno de los Chakras, con la intención de continuarlo en el transcurso de la semana. Para ello vamos a utilizar nuestra voz, determinados ejercicios físicos y nuestra mente. EN QUE CONSISTE UNA CLASE El programa está dividido en clases vivenciales de una hora de duración donde en cada sesión se trabajará y ejercitará con uno de los Siete Chakras principales. Sus Zonas de Influencia, sus Aspectos, sus Cualidades y como regularlo y equilibrarlo a través del Sónido y de diferentes ejercicios de escucha, atención y sanación. Al final del recorrido de los Siete Centros Energéticos que rigen nuestro Cuerpo - Mente y Energía. Como cierre al trabajo, acabaremos con un taller de Risoterapia que nos ayudará a integrar lo anteriormente aprendido. Cada clase es de una hora de duración La clase esta dividida en 4 bloques. El relax inicial. Nos acerca al presente, dejando a un lado lo ocurrido y lo que ocurrirá. Ejercicios sanadores. Nos ayudan a tomar conciencia de cada uno de los Chakras y regularlos , aprender a concentrarnos y a purificarlos y sanarlos. Ejercicios activos posturales. Se entrelazan con lo anterior , de una manera dinámica ofreciéndonos la posibilidad de desbloquear cada Chakra y conocer y reconocer la energía que posee cada uno. Nos fortalece el cuerpo y la mente, aportando equilibrio El relax final. El momento sagrado para dejar que el cuerpo integre todo lo aprendido durante la práctica. HORARIO lunes de 19h a 20 horas DURACIÓN 8 horas teórico- prácticas vivenciales MATERIALES Al ser una clase eminentemente práctica, el alumno deberá traer su propio material: ropa cómoda, cojín, esterilla y una toalla de lavabo. 934592766 www.vipassana.es



www.AnuncioTIC.com