



IL PONTE DELL'ARCOBALENO

Seminari a cura di Ilaria Tonon

Ora è il momento. Il corpo è il veicolo.
La consapevolezza è il conducente. Lo Yoga è la chiave.
I Chakra sono la mappa. Anodea Judith

I Sette colori dell'Arcobaleno possono essere correlati ai sette **Chakra** della tradizione yogica indiana e cioè i centri energetici che esistono all'interno di ciascuno di noi. Quando l'energia si blocca in uno di questi, innescano squilibri fisici, mentali o emotivi che si manifestano attraverso vari sintomi. Una pratica adeguata di Asana può risvegliare e bilanciare i Chakra, aprendo la strada a un meraviglioso cambiamento interiore.

- 27 ottobre** muladhara chakra
- 17 novembre** svadhishtana chakra
- 15 dicembre** manipura chakra
- 19 gennaio** anahata chakra
- 16 febbraio** visuddha chakra
- 16 marzo** ajna chakra
- 13 aprile** sahasrara chakra

Il viaggio attraverso il **Ponte dell'Arcobaleno** si sviluppa in 7 incontri della durata di 2 ore e mezza, dalle **10** alle **12.30**, suddivisi in teoria e pratica.

A seguire verrà offerto un buffet tematico dedicato al Chakra protagonista dell'incontro con prodotti del Territorio nel rispetto della sostenibilità e stagionalità.

Gli incontri sono rivolti ai Soci. Prenotazioni entro il giovedì precedente il Seminario
Costo: 30 euro | abbonamento 7 incontri 180 euro
segreteria: da lunedì a giovedì dalle 17.30 alle 19.30
info@performtrieste.com


ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA