

Domenica 5 maggio 2024

Esistere, sentire, conoscere. Viaggio sul sentiero dei chakra.

14.30

Accoglienza e teoria
sull'alimentazione

15.10

Esplorazione sensoriale

15.50

Anukalana yoga per i primi
quattro chakra

16.50

Verbalizzazione con musica e
canto per il quinto chakra

17.10

Visualizzazioni e meditazione
per il sesto chakra

17.40

Rilassamento profondo
guidato per il settimo chakra

18.10

Condivisione finale e
domande

