



daniela borroni

## VIAGGIO NEL CORPO SOTTILE

### IL SISTEMA DEI CHAKRA



I chakra sono dei centri energetici situati nel nostro “corpo sottile”, il campo di energia che, secondo la tradizione dell’Hatha Yoga, convive con il nostro corpo fisico. Il corpo sottile conferisce vitalità all’intero organismo e i chakra sono deputati a ricevere, metabolizzare e rilasciare la nostra energia vitale. A ogni chakra corrisponde una particolare funzione, non solo del corpo ma anche della psiche. Questi nostri centri energetici possono essere bilanciati tramite la pratica yoga, asana e meditazione. Nel corso scopriremo:

cosa sono i chakra  
i 7 chakra principali  
asana e meditazione per tutti i chakra

8 incontri teorico-pratici di 1 ora e 1/4  
on line - piattaforma Zoom

Corso riconosciuto da Yoga Alliance 10HRS



---

Daniela Borroni  
Viale Teodorico 5  
20149 Milano, Italia  
P.IVA 09141640962

Costo complessivo (8 incontri): 180€  
Singolo incontro: 25€

**IL SISTEMA DEI CHAKRA**

venerdì 22 settembre 2023  
18:30-19:45

**MULADHARA CHAKRA**

venerdì 27 ottobre 2023  
18:30-19:45

**SVADHISTHANA CHAKRA**

venerdì 17 novembre 2023  
18:30-19:45

**MANIPURA CHAKRA**

venerdì 15 dicembre 2023  
18:30-19:45

**ANHATA CHAKRA**

venerdì 19 gennaio 2024  
18:30-19:45

**VISHUDDHA CHAKRA**

venerdì 16 febbraio 2024  
18:30-19:45

**AJNA CHAKRA**

venerdì 15 marzo 2024  
18:30-19:45

**SAHASRARA CHAKRA**

venerdì 19 aprile 2024  
18:30-19:45

