



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

