

CRISTALLI, CHAKRAS & OLI ESSENZIALI

Un mondo da esplorare

Percorso di esperienze per aprirci all'ascolto di noi stessi, allontanare stress e tensioni, sciogliere blocchi energetici, favorendo la crescita individuale e di gruppo con nuove tecniche energetiche (respiro mindfulness, yin e yang, mudra, mantra).

- meditazione guidata e suono delle campane tibetane

per uno stato di totale rilassamento e ascolto vibrazionale profondo

- respiro e lavoro energetico

per purificarsi e rigenerarsi fisicamente e mentalmente

- cristalli, griglia energetica, aroma terapia con oli essenziali

per armonizzazione con i 7 centri principali

- arte-terapia

con colori e forme ad esprimere il nostro sentire e le emozioni

Materiale:

matite, pastelli, album da disegno



Docente	MARIA GRAZIA EVANGELISTA			
Programma	Quindicinale	7 incontri	Mercoledì	17,40 / 19,00
Date	Feb. 14,28	Mar. 13,27	Apr. 17	Mag. 8,15
	-	-	-	-