



# Corso di Approfondimento

## Attivazione dei Chakra Allineamento Fisico, Emotivo e Mentale

con *Monica Gala*

I Chakra sono i centri di energia presenti nel corpo umano che presiedono alle funzioni organiche, psichiche ed emotive dell'individuo. La pratica delle asana, della respirazione, della concentrazione e della meditazione può stimolarne l'attivazione e il riequilibrio.

**dalle 19:00 alle 20:30**

### PROGRAMMA

Per ogni Chakra vi sarà una introduzione teorica seguita dalla pratica mirata di asana, pranayama e meditazione.

### COSTI

1 lezione - €20

1 chakra (2 lezioni) - €30

7 chakra (14 lezioni) - €180

### PER ISCRIVERSI

**Mail:** [info@yogaincentro.it](mailto:info@yogaincentro.it)

**Tel:** 328-966 0501



### Sahasrara Chakra

Lunedì 6 e 13 **maggio 2019**

### Ajna Chakra

Lunedì 1 e 8 **aprile 2019**

### Vishuddha Chakra

Lunedì 4 e 11 **marzo 2019**

### Anahata Chakra

Lunedì 4 e 11 **febbraio 2019**

### Manipura Chakra

Lunedì 3 e 10 **dicembre 2018**

### Svadhithana Chakra

Lunedì 5 e 12 **novembre 2018**

### Muladhara Chakra

Lunedì 1 e 8 **ottobre 2018**