

Il filo del Sé

associazione di ricerca per lo sviluppo della consapevolezza

corso settimanale online

con Antonella Nardone



Yoga Mindfulness

la pratica dei plessi psichici

I sette *chakra*, che noi chiamiamo plessi psichici, costituiscono una mappa evolutiva, che abbraccia la dimensione più primitiva dell'essere umano fino ad elevarlo agli stati di coscienza più alti. Il lavoro sui plessi attraverso pratiche tratte dalla tradizione più antica dello Yoga, basata su *pranyama*, *mantra* e *bandha*, favorisce un lavoro di crescita interiore che agisce ad un livello puramente energetico e non concettuale. Un metodo che interagisce con il lavoro meditativo volto alla trasformazione mentale per liberarsi dai condizionamenti e dai veleni, attaccamento e avversione, per aprire il cuore alla gentilezza amorevole e alla compassione. La pratica sarà sempre accompagnata da una sessione di rilassamento del corpo e della mente premessa necessaria per ogni lavoro di Yoga.

PRATICA ADATTA A TUTTI, ANCHE SULLA SEDIA

info 335 7250455 - www.ilfilodelse.it
segreteria@ilfilodelse.it