



Nadi Sodhana Kriya

Pulizia dei canali energetici: come purificare il sistema bio energetico attraverso le pratiche del Kundalini.

Di Cristina Cattaneo

Domenica 21 Aprile 2024 dalle 10 alle 13

In questo incontro lavoreremo sull'ascolto del respiro, rendendolo il più consapevole possibile.

Sperimenteremo le tecniche del Kundalini per aumentare ed equilibrare le energie solari e lunari, con pranayama specifici per attivare la pulizia delle nadi nel sistema ed equilibrare il campo magnetico.

Sperimenteremo inoltre l'alternanza dei canali Surya e Chandra, arrivando allo stesso tempo a rivitalizzare il centro del cuore.

Eseguiamo quindi una sequenza completa di asana, pranayama e mantra che ci permetterà di arrivare allo stato di purificazione dell'intero sistema bio energetico.



Per prenotarsi scrivere a iscrizioni_info@kriyayogaashram.com o giovanni.formisano@kriyayogaashram.com

Il workshop è aperto a tutti e varrà come formazione continua per chi è iscritto a Yoga Alliance.

Il costo dell'incontro è 30€ per chi è iscritto presso il nostro centro e 50€ (compresa tessera di iscrizione) per i non iscritti