# RIEQUILIBRIO DEI CHAKRA

CON FEDERICA MORRONE

DAL 1 AL 5 NOVEMBRE 2023

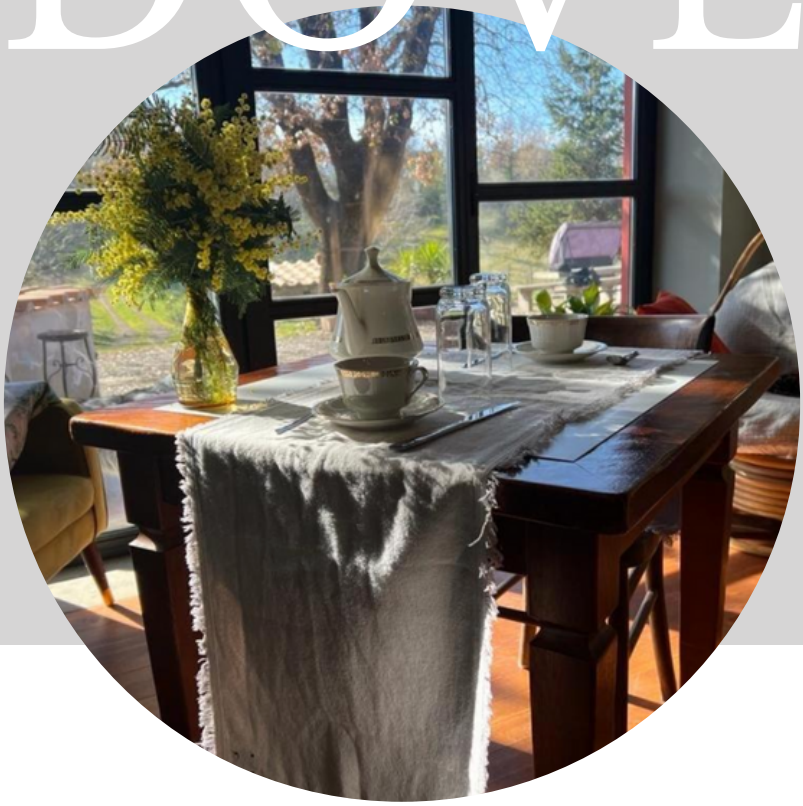
# CHAKRA

Se i chakra non sono in equilibrio è impossibile raggiungere l'altezza delle nostre effettive capacità, rischiamo di vivere senza scoprire di cosa siamo davvero capaci,  restando in ostaggio di blocchi fisici ed emotivi che invece si possono sciogliere.
Il primo passo verso una pratica yogica volta a migliorare la qualità della vita  è quello di aprire e bilanciare i chakra per entrare in contatto con il nostro completo potenziale.

Intraprenderemo un percorso dinamico allenando fisico e mente, l'energia Kundalini, che giace dormiente in ognuno di noi, attraverso la pratica inizierà a risvegliarsi.
Osserveremo la realtà con più chiarezza, vivendo coscientemente il presente, sentendoci spiritualmente connessi, diventando più lucidi e capaci di affrontare il quotidiano.

Eserciteremo tutti i chakra, riportandoli in equilibrio, aumenteremo la flessibilità stimolando l'eliminazione di irrigidimenti e tossine dai muscoli, avvieremo un processo di ringiovaniremo delle nostre cellule, canalizzeremo positivamente l'energia che sarà finalmente libera di fluire.

# DOVE



Il **retreat** è in un casale immerso nel verde a 5 km da Viterbo
www.acasadilallo.it

È anche possibile frequentare soltanto il seminario di yoga senza soggiornare nella struttura

In questi giorni di vera e propria “esperienza” uniremo l’intensità e l’efficacia della pratica al piacere del tempo libero, tra passeggiate meditative e bagni nelle acque termali.

È preferibile che ogni partecipante porti il proprio Tappetino Yoga e il proprio cuscino o il mattone da meditazione (per garantire una maggiore sicurezza igienica); è consigliabile anche uno scialle o una coperta leggera per la fase di rilassamento.

# COSTI

**Costi a persona:**

Alloggio in camera doppia e bagno privato 500 €

Alloggio in camera tripla e bagno privato 450 €

Alloggio in camera quadrupla e bagno privato 400 €

La quota comprende: tutte le lezioni di yoga, i 4 pernottamenti, i pasti dal pranzo di mercoledì 1° novembre al pranzo di domenica 5 novembre

Per frequentare il seminario di yoga senza soggiornare nella struttura il costo è di 200 euro

Il numero dei partecipanti è limitato.
Indicare al momento dell'iscrizione eventuali allergie o intolleranze.

L'iscrizione sarà ritenuta valida solo dopo il pagamento dell'acconto di 200 euro con PayPal a: @acasalallo
oppure con Bonifico Bancario: IT46 X031 2403 2080 0000 0231 587
Il saldo finale potrà essere pagato all'inizio del corso.

Informazioni e prenotazioni
WhatsApp Elisabetta: 338 9728792
Approfondimento sulle lezioni di yoga
WhatsApp Federica: 338 8133035

# PROGRAMMA

**Mercoledì 1° novembre**

Per chi arriva la mattina o è già nella struttura Classe di yoga che attiva l'energia

Ore 13,30 pranzo

Ore 17 -19,30 Pratica yoga Classe 1° Chakra

Radicamento alla terra, accettazione, autostima; sistema immunitario.

Ore 20,30 cena

**Giovedì 2 novembre**

Ore 8 – 9,30 Colazione

Ore 10-12,15 Pratica yoga Classe 2° Chakra

Creatività, empatia, intimità, emozioni e capacità di relazionarsi; sessualità, organi riproduttivi.

Ore 13,30 Pranzo

Ore 17,30 -19,30 Pratica yoga Classe 3° Chakra

Impegno, volontà, potere, bilanciamento dell'energia, resistenza; metabolismo, sistema digestivo.

Ore 20,30 cena

**Venerdì 3 novembre**

Ore 8 – 9,30 Colazione

Ore 10-12,15 Pratica yoga Classe 4°Chakra

Equilibrio, amore, armonia con la natura e nelle relazioni con gli altri, unione tra conscio e subconscio; cuore, polmoni, sistema circolatorio.

# PROGRAMMA

Ore 13,30 Pranzo

Ore 17,30 -19,30 Pratica yoga Classe 5° Chakra

Comunicazione, capacità di esprimersi, sincerità, talento nel farsi ascoltare e comprendere; tiroide.

Ore 20,30 cena

**Sabato 4 novembre**

Ore 8 – 9,30 Colazione

Ore 10-12,15 Pratica yoga Classe 6° Chakra

Intuizione, capacità di percepire e di vedere con chiarezza, senso di responsabilità, calma, emotività sana; ghiandola pituitaria (ipofisi).

Ore 13,30 Pranzo

Ore 17,30 -19,30 Pratica yoga Classe 7° Chakra

Conoscenza, assenza di confini, esperienza del tutto come uno, beatitudine, consapevolezza dell'infinito; ghiandola pineale (epifisi).

Ore 20,30 cena

**Domenica 5 novembre**

Ore 8 – 9,30 Colazione

Ore 10 -12 Pratica yoga Classe 8°Chakra: La Radianza (riconosciuto dalla scienza yogica come il campo elettromagnetico che circonda tutto il corpo)

Praticare yoga non per evadere dal mondo, ma per affrontare la vita
con maggior energia, determinazione e consapevolezza

## C O N T A T T I

Elisabetta: 338 9728792
Federica: 338 8133035

acasailallo.it
federicamorrone.com