

SETTE RESPIRI PER CONOSCERSI



CONTENUTI

Ogni aspetto della nostra persona è racchiuso in sette nuclei energetici, in sette 'centraline elettriche' che quotidianamente mantengono in equilibrio ottimale tra loro il nostro corpo, la nostra mente e le nostre emozioni. I nostri sette chakra; ognuno con la sua natura specifica, ognuno con un suo respiro dal ritmo regolare ed autonomo, che come un pendolo rincorre le polarità del suo andamento e che se consapevolmente seguito, può aiutare notevolmente a rinnovare e mantenere ogni giorno quell'equilibrio a cui naturalmente tendiamo.

OBIETTIVI

Un viaggio alla scoperta della nostra impalcatura energetica, attraverso riflessioni teoriche ed esercizi pratici, per acquisire consapevolezza sul nostro funzionamento, per imparare a rispettarlo, per conoscerne i segreti e così facendo divenire promotori del nostro stesso, infinito potenziale.

MODALITA' DI LAVORO E PROGRAMMA

Ogni incontro sarà suddiviso in una parte teorica frontale nella quale saranno esposte tutte le tematiche relative ad ognuno dei nostri chakra, e una parte pratica e di riflessione in cui verranno forniti gli strumenti per mettere in atto il potenziale benefico della nostra impalcatura energetica.

Il percorso sarà strutturato in 4 incontri mensili della durata di due ore ciascuno, dal mese di gennaio 2019 ad aprile 2019. Gli incontri si svolgeranno dalle 19,00 alle 21,00, presso la sede di *Progetto 360* in via Marconi 44/B a Pradamano - Ud.

CALENDARIO PREVISTO:

- Martedì 15 gennaio
- Martedì 12 febbraio
- Martedì 12 marzo
- Martedì 16 aprile

Per partecipare al percorso è richiesto il tesseramento all'Associazione *Progetto 360*, pari a euro 80 e valido per tutto l'anno.

Per info: Giulia Marcelli - cell. 3283929421

mail: giulia.marcelli11@gmail.com

Dr.ssa **Giulia Marcelli**, laureata in *Tecniche Artistiche e dello Spettacolo* presso la Cà Foscari di Venezia, consegue un Master di specializzazione acquisendo il titolo di Arteterapeuta. attualmente iscritta alla scuola di specializzazione in Naturopatia Anea.