



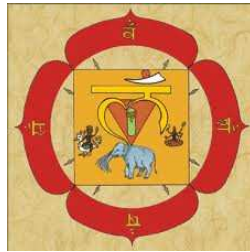
CentroNatura L'Arca - Salerno
Discipline Bionaturali Orientali e Occidentali
Piazza Alfano I°, 7 - 84125 Salerno
C.F. 04421620651 - info@centronaturalarca.it



YOGA

e libera espressione

“IL PRIMO CHAKRA”



RADICAMENTO

Condotto da **Cristiana Papa**

SABATO 18 GIUGNO
dalle 10 alle 13



Situato alla base della colonna vertebrale, il Primo Chakra è il fondamento di tutto il sistema dei chakra. Rappresenta le nostre radici, le nostre fondamenta, il nostro corpo e la nostra sopravvivenza. Il nostro scopo è quello di costruire delle basi solide che sostengano tutto il nostro lavoro successivo e di rafforzare tali basi con radici robuste e profonde, trovando stabilità nella nostra esistenza. Il nome sanscrito del primo chakra è **MULADHARA** che letteralmente significa “radice”. Per crescere alta e rigogliosa, una pianta deve avere delle radici solide che affondino in profondità nel suolo fertile. Come le radici crescono verso il basso, l'esperienza del nostro Primo Chakra ci porta a muovere l'energia e l'attenzione verso il basso all'interno del nostro corpo, scendendo lungo la

base della spina dorsale, lungo le gambe e i piedi, lungo l'intestino, nel nostro passato, verso le nostre radici ancestrali. L'essere radicati ci offre una fonte di forza. Vuol dire che possiamo stare in piedi e procedere nella vita.

E' obbligatoria la prenotazione entro il 15 giugno

INFO: segreteria 089 222401 - **Cristiana Papa 320 36833820**
dal lunedì al venerdì dalle 16 alle 20