

# Dhyana

## "IL VIAGGIO CONTINUA" tra Mudra e Mantra



Corso di meditazione per chi vuole ritrovare il suo centro  
e connettersi con il qui ed ora

Nello Yoga le Mudra non sono semplicemente gesti,  
sono posizioni che bloccano, sigillano e guidano l'energia.

Ogni area della mano è connessa  
ad una diversa parte del corpo o del cervello,  
ad un Chakra, ad un elemento e  
a diverse emozioni e comportamenti.

Attraverso posizioni specifiche delle mani  
si attivano le onde elettro-magnetiche del corpo,  
aiutando a bilanciare le energie e  
a riequilibrare il sistema nervoso.

Durante ciascun incontro potrai focalizzare  
i tuoi bisogni sigillandoli, perchè  
una Mudra è un'intenzione che si incarna  
e si imprime nella mente.

venerdì  
18 settembre  
16 ottobre  
13 novembre  
11 dicembre  
19:45 - 21:15

presso ATEm  Bolzano via Marconi 4  
ATEm

info e prenotazione obbligatoria  
 [anita@holiyoga.it](mailto:anita@holiyoga.it)  3287929336  
[www.holiyoga.it](http://www.holiyoga.it)

