

Dhyana

"IL VIAGGIO CONTINUA" tra Mudra e Mantra



Percorso 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 19:45 - 21:15

18 settembre 2026

16 ottobre

13 novembre

11 dicembre

presso ATEm
Bolzano via Marconi 4

info e prenotazione obbligatoria
 anita@holiyoga.it  3287929336
www.holiyoga.it