

Agama & Do-In Yoga - Chakra cursus

“Van Aardse Balans tot Hemelse Bliss!”

10 lesweken – kies maandag of vrijdag - 9/12 oktober t/m 14/18 december 2015

Chakra's zijn de energiecentra van het lichaam waardoor de levenskracht stroomt.
Ze helpen om lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel in balans te blijven.

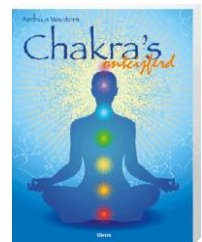
In deze 10 lesweken gaan we een reis maken door alle chakra's en wordt je je meer bewust van de werking van de chakra's in je persoonlijkheid en in relatie tot jezelf en je omgeving.

Elke les van 1,5 uur bestaat uit een kopje Chakra thee, theorie, vragen & ervaring en een praktisch **Agama Yoga & Do-In Yoga** sessie met opwarm- en energie oefeningen, lichaamshoudingen, meridiaanstrekkingen, ademhalingsoefeningen, muziekmeditatie en de eindontspanning.

9/12 okt:	Werking chakra's	- lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau
19/23 okt:	Muladhara chakra	- Basis/Wortel chakra - ik ben
26/30 okt :	Svadisthana chakra	- Heiligbeen chakra - ik geniet
2/6 nov:	Manipura chakra	- Zonnevlucht chakra - ik doe
9/13 nov:	Anahata chakra	- Hart chakra - ik heb lief
16/20 nov:	Vishuddha chakra	- Keel chakra - ik spreek
23/27 nov:	Ajna chakra	- Voorhoofd chakra - ik zie
30 nov/4 dec:	Sahasrara chakra	- Kruin chakra - ik ben bewust
7/11 dec:	Do-In en chakra's	- Meridianen (energiebanen) - zelfmassage
14/18 dec:	Kerst Lichtjes Yoga	- Groeps Anahata/Hart meditatie in een kring van lichtjes

Bij aanvang ontvang je het inspirerende Boek 'Chakra's ontcijferd'

Uitgebreid 128 pagina's in kleur met mooie foto's en vragenlijsten bij elke chakra.



Tarief:	13,50 euro per les van 1,5 uur (afname is een 10-lessenkaart)
Tijd:	maandag 19.45-21.15 uur en vrijdag 10.00-11.30 uur
Locatie:	maandag Zuideindseweg 33 en vrijdag Delftsestraatweg 74a
Max aantal:	maandag 7 deelnemers en vrijdag 4 deelnemers

Voor info bel met 06-1475 1172 of email naar info@blissbalance.nl

