



Agama & Do-In Yoga - Chakra cursus

"Van Aardse Balans tot Hemelse Bliss!"

10 lesweken - oktober t/m december 2015

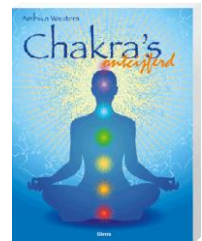
Chakra's zijn de energiecentra van het lichaam waardoor de levenskracht stroomt.
Ze helpen om lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel in balans te blijven.

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.

16/19 okt:	Werking chakra's	- lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau
23/26 okt:	Muladhara chakra	- Basis/Wortel chakra - ik ben
30/02 okt :	Svadhithana chakra	- Heiligbeen chakra - ik geniet
6/9 nov:	Manipura chakra	- Zonnevlecht chakra - ik doe
13/16 nov:	Anahata chakra	- Hart chakra - ik heb lief
20/23 nov:	Vishuddha chakra	- Keel chakra - ik spreek
27/30 nov:	Ajna chakra	- Voorhoofd chakra - ik zie
04/07 dec:	Sahasrara chakra	- Kruin chakra - ik ben bewust
11/14 dec:	Do-In en chakra's	- Meridianen (energiebanen) - zelfmassage
18/21 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, les is 1,5 uur (**125 euro** voor de gehele cursuskaart)
Tijd: maandag 19.45-21.15 uur en vrijdag 10.00-11.30 uur
Locatie: Praktijk Helende Energie, Zuideindseweg 33 in Delfgauw
Max aantal: maandag 7 deelnemers en vrijdag 7 deelnemers

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

