**Practicum over het lokaliseren, het zuiveren en het harmoniseren van de chakra’s.**

**Op zaterdagvoormiddag 16 december 2017,** wordt er een practicum gegeven over het ontdekken, het zuiveren en het harmoniseren van de chakra’s.   
Chakra’s zijn kruispunten van energiebanen in het (prânisch) lichaam, ze zijn zoals rotondes op onze wegen. Ze regelen meestal de werking van organen en centra die in de buurt liggen van de beschouwde chakra.  
Het practicum beoogt de proefondervindelijke verkenning van deze chakra’s evenals de lokalisatie, de zuivering en de harmonisering ervan.  
Eerst wordt er heel wat tijd besteed aan het lokaliseren van de basischakra (mûlâdhâra).   
Daarna worden de overige belangrijke chakra’s gelokaliseerd, gezuiverd en geharmoniseerd.

Goed werkende en geharmoniseerde chakra’s dragen bij tot een uitstekende fysiologische en mentale gezondheid.  
Bij deze gelegenheid worden ook enkele technieken aangeleerd om de uitscheidingskanalen van water en stoelgang gezond te houden en te beheersen (ook de sluitspieren om incontinentie te voorkomen of terug te dringen)  
Het practicum gaat door in de yoga zaal van Rita Simonts : Postelsesteenweg 15, 2400 Mol,   
van 09.00 t/m 12.00 uur.

Het wordt gegeven door Flor Stickens.

Kostprijs : 30 euro.

Inschrijven liefst per e-bericht aan [info@sevayoga.be](mailto:info@sevayoga.be)

Meer info op <http://www.sevayoga.be/agenda/> of telefonisch 014 21 06 76.

**Practicum over het lokaliseren, het zuiveren en het harmoniseren van de chakra’s.**

**Op zaterdagvoormiddag 16 december 2017,** wordt er een practicum gegeven over het ontdekken, het zuiveren en het harmoniseren van de chakra’s.   
Chakra’s zijn kruispunten van energiebanen in het (prânisch) lichaam, ze zijn zoals rotondes op onze wegen. Ze regelen meestal de werking van organen en centra die in de buurt liggen van de beschouwde chakra.  
Het practicum beoogt de proefondervindelijke verkenning van deze chakra’s evenals de lokalisatie, de zuivering en de harmonisering ervan.  
Eerst wordt er heel wat tijd besteed aan het lokaliseren van de basischakra (mûlâdhâra).   
Daarna worden de overige belangrijke chakra’s gelokaliseerd, gezuiverd en geharmoniseerd.  
Goed werkende en geharmoniseerde chakra’s dragen bij tot een uitstekende fysiologische en mentale gezondheid.  
Bij deze gelegenheid worden ook enkele technieken aangeleerd om de uitscheidingskanalen van water en stoelgang gezond te houden en te beheersen (ook de sluitspieren om incontinentie te voorkomen of terug te dringen)  
Het practicum gaat door in de yoga zaal van Rita Simonts : Postelsesteenweg 15, 2400 Mol,   
van 09.00 t/m 12.00 uur.

Het wordt gegeven door Flor Stickens.

Kostprijs : 30 euro.

Inschrijven liefst per e-bericht aan [info@sevayoga.be](mailto:info@sevayoga.be)

Meer info op <http://www.sevayoga.be/agenda/> of telefonisch 014 21 06 76.