

## Practicum : lokaliseren, zuiveren en harmoniseren van de chakra's.

Op zaterdagvoormiddag 30 januari 2021, wordt er online een practicum gegeven over het ontdekken, het zuiveren en het harmoniseren van de chakra's.

Chakra's zijn kruispunten van energiebanen in het (prāṇisch) 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 (mūlādhāra).

Om de subtiele elementen van het prāṇisch lichaam beter te kunnen voelen worden dan enkele rondjes kapālabhāti beoefend.

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.

Het practicum wordt online gegeven van 09.00 t/m 12.00 uur.

Het wordt gegeven door Flor Stickens.

Kostprijs : 40 euro.

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

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

