

Lessen over het lokaliseren en harmoniseren van de chakra's.

Gedurende vier opeenvolgende maandagavonden wordt er les gegeven over het ontdekken en harmoniseren van de chakra's.

Hiervoor worden de technieken van kapâlabhâti en bhastrikâ aangeleerd om het energielichaam te stimuleren. Tijdens de eerste les wordt verder het grootste deel van de tijd besteed aan het lokaliseren van de basischakra (mûlâdhâra). De overige zijn eenvoudiger te lokaliseren.

Tijdens die eerste les zullen ook de kinklem en de basisklem aangeleerd worden om het stimulerend effect van voornoemde technieken beter te benutten.

In de volgende lessen worden dan de overige belangrijke chakra's gelokaliseerd, gezuiverd en geharmoniseerd. Indien de tijd het toelaat wordt tenslotte ook de Gâyatrî mantra aangeleerd en een manier om die te gebruiken waarbij ook de chakra's een rol spelen.

De lessen gaan door in de zaal van Rita Simonts : Postelsesteenweg 14, 2400 Mol, van 19.30 t/m 20.30 uur op volgende maandagavonden : 06, 13, 20 en 27 juni 2016.

Ze worden gegeven door Flor Stickens.

Kostprijs : 40 euro voor de vier lessen.

Inschrijven liefst per e-bericht aan info@sevayoga.be

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

Lessen over het lokaliseren en harmoniseren van de chakra's.

Gedurende vier opeenvolgende maandagavonden wordt er les gegeven over het ontdekken en harmoniseren van de chakra's.

Hiervoor worden de technieken van kapâlabhâti en bhastrikâ aangeleerd om het energielichaam te stimuleren. Tijdens de eerste les wordt verder het grootste deel van de tijd besteed aan het lokaliseren van de basischakra (mûlâdhâra). De overige zijn eenvoudiger te lokaliseren.

Tijdens die eerste les zullen ook de kinklem en de basisklem aangeleerd worden om het stimulerend effect van voornoemde technieken beter te benutten.

In de volgende lessen worden dan de overige belangrijke chakra's gelokaliseerd, gezuiverd en geharmoniseerd. Indien de tijd het toelaat wordt tenslotte ook de Gâyatrî mantra aangeleerd en een manier om die te gebruiken waarbij ook de chakra's een rol spelen.

De lessen gaan door in de zaal van Rita Simonts : Postelsesteenweg 14, 2400 Mol, van 19.30 t/m 20.30 uur op volgende maandagavonden : 06, 13, 20 en 27 juni 2016.

Ze worden gegeven door Flor Stickens.

Kostprijs : 40 euro voor de vier lessen.

Inschrijven liefst per e-bericht aan info@sevayoga.be

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