



OTTOBRE 2024 - MAGGIO 2025



CHANDRA YOGA

Laboratorio annuale di consapevolezza al femminile

Terza edizione

centroahimsa.it

“Devo essere una sirena. Non ho paura della profondità e ho una gran paura della vita superficiale”.

Anais Nin



Quando parliamo di CHANDRA YOGA parliamo di un percorso che ci aiuta a risvegliare la nostra voce interiore, nascosta spesso in profondità ma con una gran voglia di salire in superficie e prendersi lo spazio che le spetta.

Il percorso è rivolto a tutte le donne che hanno voglia di incontrarsi e conoscersi, scoprire la forza dello stare insieme, la bellezza della vicinanza, il valore del rispetto, la leggerezza della propria libertà.



COME SI SVOLGONO GLI INCONTRI

A Chandra Yoga ci piace essere libere. Ecco perchè anche gli strumenti che utilizziamo sono differenti e ci permettono di volta in volta di esprimere il nostro mondo interiore, in modo creativo, un pò folle, senza giudizio!



YOGA

DANZA



DISEGNO

MUDRA



RESPIRO

YOGA OVARICO[®]



SCRITTURA

MEDITAZIONE





CHANDRA YOGA si svolge tutti i
MERCOLEDÌ dalle 18 alle 19.15
dal 9 Ottobre al 28 Maggio

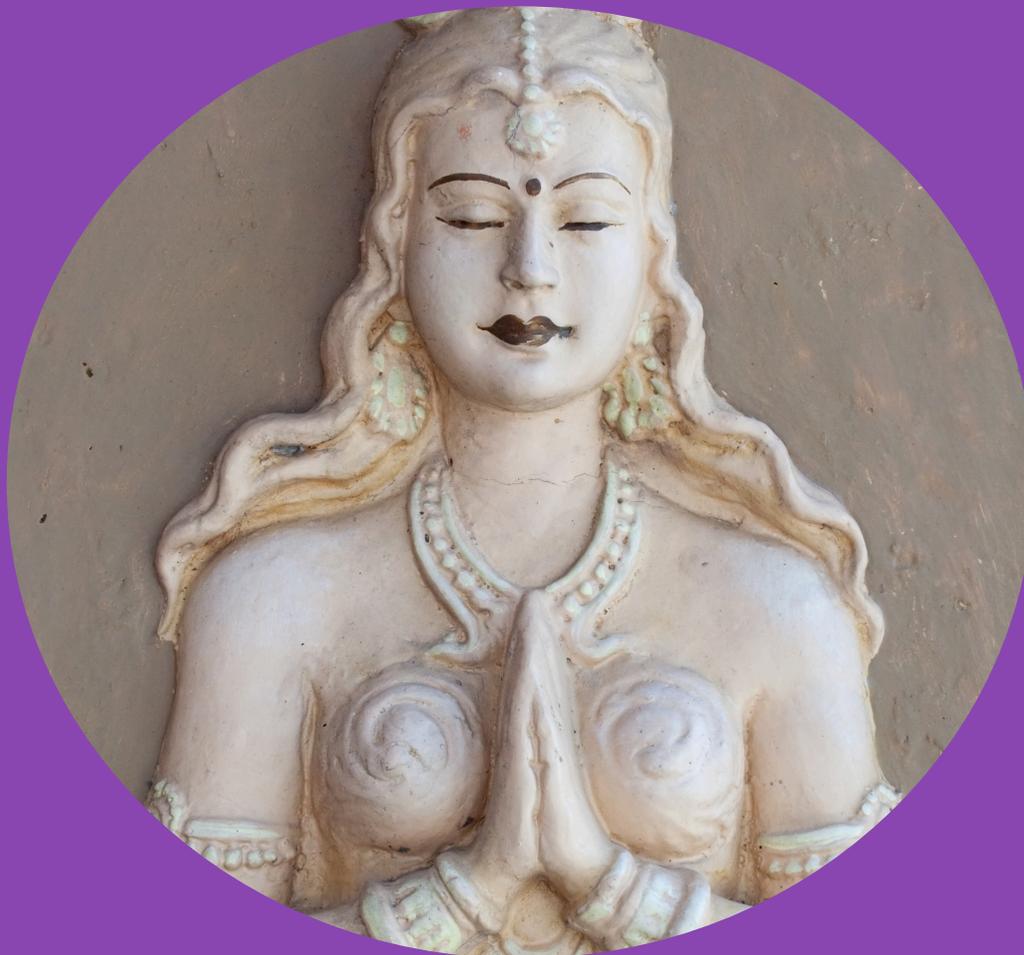


Ogni anno il tema affrontato è differente e
il gruppo è aperto a nuove iscrizioni.
Siamo sempre in continua crescita,
apertura, accoglienza...

Il tema di quest'anno sarà...

LE DEE

COME MODELLI ARCHETIPICI





Attingeremo principalmente dalla tradizione induista ma sarà naturale anche un parallelismo con quella greca, tibetana ecc



Ogni Dea, attraverso miti e racconti, ci porterà tra campi di battaglia, storie di amore e devozione come modelli delle nostre piccole o grandi battaglie interiori, il bisogno innato di amore, la necessità profonda di evolvere e trasformare la nostra vita nella sua più bella espressione



Ognuna di noi racchiude in sé molte Dee, differenti espressioni della nostra energia vitale. Andremo a scoprire insieme come potenziare e riequilibrare tutte queste forze rendendole una grande risorsa interiore.

LA VOCE DELLE DONNE CHANDRA

È stato un lavoro profondo, divertente, commovente ed emozionante - **Leila**

Ho deciso di organizzarmi per poter partecipare... e ho fatto bene! Un'esperienza bellissima, nutriente, dolce, profonda, a tratti difficile e la rifarei. Un percorso fondamentale per le donne - **Anna**

Non riesco a rinunciare a questo momento di condivisione, che non mi fa sentire sola. Le cose condivise sono più facili - **Genny**

Un grande arricchimento. Mi sono sentita accolta, capita. Ognuna era sostegno per l'altra. Vi aspettiamo! - **Sandra**

Per me è un appuntamento fisso, uno spazio solo dedicato a me. C'è sostegno, incoraggiamento e assenza di giudizio - **Giorgia**

Un'opportunità per guardarmi dentro - **Daria**

Ho iniziato pensando ad una crescita personale e ho trovato una famiglia con cui si è creato un legame fortissimo - **Chiara**

ISCRIZIONI GIÀ APERTE

Sottoscrivendo l'abbonamento mensile è possibile accedere GRATIS anche alle lezioni di yoga settimanali!

Info e iscrizioni

ELISABETTA DONÀ | Insegnante Yoga

347.8732230

CENTRO AHIMSA

Via Verga 4 | Cecina | LI

info@centroahimsa.it | www.centroahimsa.it

