



Il Colle delle Querce - Morlupo (RM)

## Risvegliare la kundalini

La Kundalini giace avvolta come un serpente alla base della colonna vertebrale. Si può risvegliare come energia sessuale a scopo riproduttivo oppure per produrre una trasformazione di energia che salendo per il canale centrale, Sushuma si diffonde a poco a poco per tutto il corpo, attraverso i centri o Chakra, fino alla sommità della testa, determinando un'amplificazione di tutto l'essere, che liberato da ogni limitazione può giungere all'estasi del Samadhi.

Il movimento in gruppo e gli esercizi a coppie saranno lo strumento con cui attiveremo il processo di risveglio di questa potente energia vitale, che è dentro ogni essere umano.

Dopo il Festival Olistico del Colle delle Querce un programma di 5 incontri indipendenti.

**PROGRAMMA** - Sabato, dalle 15 alle 19  
13 ottobre, 17 novembre, 12 gennaio.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE** - € 35 a incontro.

**DA PORTARE** - Certificato medico per attività non agonistica, abbigliamento comodo da palestra e calzini antiscivolo.

L'INCONTRO SARA' CONDOTTO DA:

**Laura Nardini** docente del sistema Rio Abierto, astrologa, Antroposofa, Counselor.

**Enrica Scambia** Docente del sistema Rio Abierto, Counselor, Facilitatrice di Costellazioni Familiari.

[www.ginnasticaemo.it](http://www.ginnasticaemo.it)

Prenotazioni e Informazioni:

[ginnasticaemo@gmail.com](mailto:ginnasticaemo@gmail.com), Laura 339.7355291 - Enrica 339.8794194