

Curso de Chakras

contenido



Fundación
Atman Yoga
Tradición Sivananda

¿Qué son los Chakras?

Los Chakras son centros de energía donde se concentra el Prana (energía vital) en nuestro cuerpo. Se forman cuando dos o más Nadis (canales energéticos) se unen. Los 7 Chakras principales se encuentran a lo largo de nuestra columna vertebral.



En ocasiones, la energía está estancada o, por el contrario, fluye con demasiada velocidad. Cuando esto sucede decimos que los chakras no están armonizados y se ve reflejado en nuestra vida a través de una energía emocional dispersa, confusa e inconsciente.


A woman with long, wavy hair is sitting on large, dark rocks in a lush, green forest. She is wearing a dark, patterned, sleeveless dress and has her hands pressed together in a prayer position near her face. She is wearing several rings and bracelets. In the background, a waterfall cascades over rocks, surrounded by dense foliage.

Objetivos del Curso

Aprende a reconocer la anatomía sutil de los chakras y usarla a favor del bienestar físico, mental y espiritual en conexión con tus emociones.

Usa la energía de tu cuerpo para entender y sanar tus emociones a través de la autoobservación.

¿Qué voy a aprender?



Cuáles son los 7 chakras, su ubicación y características principales.

Reconocer las emociones relacionadas al chakra y su causa.

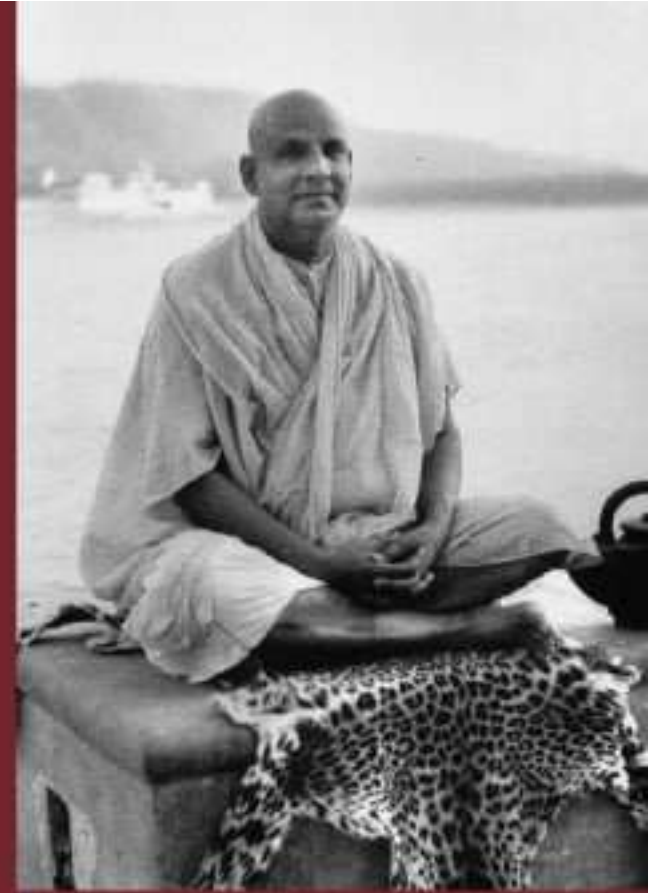
Cómo reconocer cuando los Chakras están desarmonizados y cómo equilibrarlos.

Trabajar en tu mejor versión y potencializar tus virtudes.

Vivir tus emociones sanamente y con consciencia, sin reprimirlas o ignorarlas.

Técnicas para activar y conectar con cada centro energético.

Este es uno de los *Cursos* fundamentales que hacen parte de las enseñanzas básicas de nuestra tradición.
En ellos compartimos:



5 Principios

Ásanas

Ejercicio adecuado

Pranayama

Respiración adecuada

Savásana

Relajación adecuada

Ayurveda

Alimentación saludable

Pensamiento Positivo y Meditación

4 Caminos

Karma Yoga

Yoga de la acción y del servicio desinteresado a la humanidad

Raja Yoga

Yoga de la meditación y del control de la mente

Bhakti Yoga

Yoga que abre el corazón y desarrolla amor incondicional

Bhakti Yoga

Yoga de la sabiduría a través del estudio de las escrituras sagradas

Que según Swami Vishnu Devananda son necesarios para mantener en buen estado el cuerpo y la mente.

Costo

\$ 196.000 COP

(4 Clases) Lunes y Miércoles o Martes y Jueves

Consulta nuestra disponibilidad mensual.

7:00 p.m. - 8:30 p.m.

(Lunes festivo no abrimos nuestra Sede Poblado)

Para tener en cuenta:

NO MANEJAMOS EFECTIVO, NI DATÁFONO EN NUESTRA SEDE.

Paga directamente por la página web o consigna el valor total en nuestra

Cuenta de Ahorros Bancolombia, Atman Yoga - 85081592646



Te esperamos!
para compartir en unión y amor