



SEF-ITALIA
SPORT E FORMAZIONE



FOP CHILDREN IN NATURE: ARGOMENTI TRATTATI LIVELLO 1

Il risveglio energetico

«Dove siamo arrivati è quello che possiamo donare agli altri»

- . I chakra**
- . Dalle radici alla corona**
- . Il flusso delle proprie energie**
- . Mente superficiale e mente profonda.**
- . Pratica: Meditazione**
- . Pratica: Connessione con il canale energetico, l'ascolto delle proprie energie**

Yoga tradizionale indiano

- . La scienza dello yoga superiore**
- . Yoga Sutra**
- . Pranayama: teoria e pratica**
- . La mente e la concentrazione**
- . Introduzione alla pratica**

Cerchio di condivisione

Condivisione dell'esperienza vissuta

Rilascio attestato di partecipazione al primo livello Ascolto delle proprie energie

Orario: 10:00/18:30

LA CASA DI CAMPAGNA APS