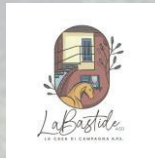




**SEF-ITALIA**  
SPORT E FORMAZIONE



## **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**