



SABATO 18 MARZO 2023 ORE 09,30

in AUSER V.le M.Merisio ,6 TREVIGLIO

si terrà Seminario teorico sul Chakra di Muladhara
Presentato da LIVIA TARENGHI
insegnante di Hata-yoga

Contributo € 20,00

Incontro aperto a tutti coloro che sono
Interessati alla parte orientale dello studio dello
yoga ma anche a quella occidentale, corpo fisico
e corpo energetico

Il ricavato sarà evoluto al Progetto
“Adozione a Distanza” in collaborazio-
ne con la Sacra Famiglia di Martinengo

Il primo chakra ci collega al suolo, è associato all'elemento terra e a tutto quanto, come la terra, è solido e stabile.

Rappresenta il radicamento, l'istinto di sopravvivenza e il bisogno di sicurezza; coltiva l'abbondanza materiale, ma anche la forza interiore,

Apana : letteralmente “aria che si allontana”

si muove verso il basso e verso l'esterno.

Governa l'eliminazione delle feci e dell'urina, l'espansione del semel fluido mestruale, del feto e l'eliminazione dell'anidride carbonica attraverso il respiro.

A livello più profondo **Apana** governa l'eliminazione delle esperienze negative siano esse sensoriali, emotive o mentali.

E' la base della funzione immunitaria a tutti i livelli.

Apana è l'energia vitale nella parte bassa dell'addome che permette l'eliminazione e la riproduzione.