

Taller

LA DANZA DE LOS CHAKRAS



Temario

- ¿Qué son los Chakras?
- Video introductorio
- ¿Cuál es su función?
- Cuerpo, Mente, Espíritu. Cuerpo físico y cuerpos sutiles. Chakras y glándulas.
- Cuerpo de Energía. Chakras y meridianos. Chakras mayores y menores.
- Psicología y Fisiología
- Chakras de baja y alta vibración
- Repaso a los *Principios Universales*. Mentalismo, Causa y Efecto, Correspondencia, Ritmo, Vibración, Polaridad, Generación.
- Doce niveles cuánticos
- Química del Cerebro y los pensamientos. Hormonas que sanan y envenenan.
- ¿Qué pasa en nuestro cuerpo, mente y espíritu, cuando... Bailamos, cantamos, nos enojamos, odiamos, entristecemos, amamos, estamos alegres, tenemos placer, ayudamos, liberamos, hacemos lo que nos gusta...
- La importancia de la meditación
- Bailando chakra por chakra. Sintiendo el tipo de música, su vibración en cada centro.
- Pintando chakra por chakra en vibración de color y forma espontánea
- La pintura como ancla
- Meditación Hakomi Mindfulness