



### ***Meditazione sul Chakra del cuore***

Il Chakra del cuore è situato nella regione cardiaca e per la sua funzione è considerato il punto centrale di equilibrio e collegamento tra i tre Chakra inferiori e i tre superiori.

E' un Chakra molto importante perché è considerato la porta di accesso al lavoro con i Chakra superiori.

Le sue funzioni principali sono:

- l'amore incondizionato verso sé stessi e gli altri, amore inteso come uno stato dell'essere vissuto all'interno che si irradia all'esterno manifestando amore e compassione
- l'accettazione e il perdono
- la trasformazione

Avere un Chakra del cuore ben funzionante genera persone consapevoli di poter dare e ricevere amore in egual modo, capaci di elaborare le emozioni negative attraverso i processi di trasformazione, accettazione e perdono.

Durante il seminario i partecipanti potranno sperimentare, oltre ad altre tecniche, che cosa significhi ascoltare con le "orecchie" del cuore e guardare con gli "occhi" del cuore.

Si consiglia ai partecipanti di indossare abiti comodi e di portare tappetino yoga, calzini e un plaid

**Lunedì 15 maggio**

dalle 18,30 alle 20,30

Istituto Internazionale di Psicosintesi Educativa – Via Gioberti, 78 – Torino

Numero di partecipanti: minimo 6, massimo 10

Conduce: Patrizia Pavanello – Professional Counselor – esperta in tecniche di meditazione

Costo: 10,00 euro + 10,00 euro di tessera associativa IYPE

Per info e prenotazioni: Patrizia 393 8013647 – [info@patriziapavanello.it](mailto:info@patriziapavanello.it)