

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



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

Le sue funzioni principali sono:

- l'amore 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 che include tutto, non giudica le cose in quanto buone o cattive, giuste o sbagliate. Attraverso il cuore si può accettare se stessi così come si è, sperimentando la bellezza dell'essere totali, includendo anche quegli aspetti della propria natura che si vorrebbero ignorare o negare
- la trasformazione – qualsiasi situazione, stato d'animo, portato a livello del cuore può subire una 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 la serata i partecipanti potranno fare esperienza di che cosa significhi ascoltare con le "orecchie" del cuore e guardare con gli "occhi" del cuore.

**Mercoledì 19 dicembre**

dalle 20,00 alle 22,00

**A.S.D. IN FLUSSO ALBA - Viale Vico n. 6 – Alba**

L'evento è riservato ai tesserati, chi non possiede la tessera la potrà sottoscrivere nel corso della serata

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

Si richiede di confermare partecipazione a uno dei seguenti n. 338 3150649 - 333 4474336