

**PROGRAMMA DEL CORSO****ASCOLTO CORPOREO**

Come detto il corpo è un tutto unico con la mente. Il corso si apre quindi con esercizi che mirano a riscoprire la capacità della persona di sentire il proprio corpo e imparare ad ascoltarlo.

**STRETCHING DEI MERIDIANI**

Una tecnica innovativa, facile e adatta a tutti che consente di lavorare sui propri squilibri energetici. Mettendo in tensione la parte del corpo nella quale passano i canali energetici si possono “sentire” i flussi di energia vitale e agire sui blocchi corporei ed energetici, liberandoci così da vecchi schemi emozionali.

**I MUDRA**

I mudra sono gesti delle mani e delle dita conosciuti in tutto il mondo sin dalle più lontane origini. Tutto ciò che gli uomini pensano e percepiscono lo manifestano in gesti corrispondenti. Attraverso i mudra si può coltivare il buonumore, influenzando gli stati d'animo.

**MEDITAZIONE CREATIVA**

Le immagini mentali hanno una grandissima importanza in molti campi: per la modifica del comportamento, per accrescere la creatività, per migliorare le proprie prestazioni. Attraverso la meditazione guidata alla formazione di immagini impariamo a riattivare le nostre risorse interne di armonia e benessere. *Valentina Vidor*

**PRINCIPALI ASANA YOGA**

Le asana, parte integrante della disciplina yoga, sono particolari posture del corpo che vanno mantenute a lungo nella totale immobilità finché divengono confortevoli: attraverso le trazioni muscolari si inviano numerosi impulsi alle cellule cerebrali rinvigorendole. Attraverso le varie posture si impara a riconoscere la propria potenzialità, una maggiore consapevolezza del proprio corpo creando un filo di comunicazione tra il corpo e la mente, il cui vero interlocutore è il respiro

**ARMONIZZAZIONE PROGRESSIVA DEI 7 CHAKRA**

I sette chakra sono collocati lungo la colonna vertebrale, presiedono alle varie funzioni del corpo della mente e dello spirito. La funzionalità dei chakra è strettamente connessa alla qualità della nostra vita, ogni loro disarmonia si ripercuote sul nostro equilibrio sia fisico che psicologico, e viceversa, i dispiaceri, i sensi di colpa ed altri fattori possono influenzarne l'armonia. Diverse modalità di armonizzazione e riequilibrio dei chakra si combinano in questo corso attraverso l'azione degli esercizi corporei, delle meditazioni e visualizzazioni e dell'utilizzo di pietre e cristalli.