



Taller: “Conociendo el cuerpo energético”

Para niñas y niños de 5 a 12 años.

¿Somos sólo lo que vemos o hay más? ¿Dónde se guardan los pensamientos, las emociones? ¿Cómo influyen en nuestro día a día o forma de actuar? ¿Cómo logramos calma y centramiento?

En este taller realizamos un acercamiento hacia ese aspecto no tangible de nuestro ser, el cuerpo energético. Es una invitación a conocer y explorar el aura de diferentes elementos de la naturaleza. Conocer el nombre y funciones de algunos chakras y cómo influyen en lo físico y emocional. Además aprender y practicar “respiración consciente” para ganar centramiento.

Actividades dirigidas a:

- Conocer el cuerpo energético: aura y chakras.
- Explorar la energía.
- Funciones de algunos chakras y cómo influyen en lo físico y emocional.
- Respiración consciente, una herramienta de Centramiento.
- Promover el encuentro consigo mismo.
- Pausa saludable.

Itinerario:

10:30	Bienvenida y presentaciones.
10:50	Cuerpo energético. Funciones generales. Para qué sirve y cómo cuidarlo.
11:15	Sensibilización de las manos y exploración de energía..
12:00	Pausa saludable preparada en conjunto.
12:30	Pintar aura y chakras en cuadernillo de trabajo. Percibir cómo influyen las emociones y pensamientos positivos/negativos en el Aura.
13:00	Respiración Consciente
13:15	Aprendizajes y despedida.

* los tiempos son estimados y varían de acuerdo al ritmo del grupo.

Valor del taller: \$25.000

Horario : 10:30 a 13:30 hrs.

Facilitan : Alexandra Vrsalovic y/o Natalia Ceballos.

Centro Pránica, Padre Hurtado Central 1435, Las Condes.

Más Info Taller!