

SEMINARIO “IL SECONDO CHAKRA”



Liberandoci dai sensi di colpa possiamo davvero scoprire chi siamo e riconoscere il piacere e la gioia nella nostra vita

05 e 26 MAGGIO 2024

HT HorseBalance a.s.d.
Via San Francesco 58 - Inzago (MI)

Il secondo chakra ci chiede di guarire il nostro corpo energetico emotivo.

Avere un secondo chakra equilibrato significa non essere vittima delle proprie emozioni negative, ma avere il potere di godersi la vita.

In questo viaggio dei sette chakra, il SECONDO CHAKRA rappresenta il 50% della nostra energia vitale.



...Si parte!

PROGRAMMA

DOMENICA 06/05/2024

9.00 - Arrivo, benvenuto, registrazione e saldo;

09.30 – 13.00 circa: Sessione mattutina

- Radicamento
- Teoria: **Introduzione sul secondo chakra.** Il suo significato e come capire se il proprio è in balance o in carenza. Osservare i propri sentimenti e percezioni, comprendere la loro origine e infine trasformarli per evolvere e stare bene;
- Scoprire come le nostre emozioni sono in relazione con i nostri pensieri. Come si sviluppa il nostro **corpo energetico emotivo** e come possiamo prenderne il controllo per cambiare vecchi “programmi”, vecchi meccanismi
- Il cavallo vive la presenza dell’essere umano in modo migliore quando è NEUTRALE, cioè “massimamente sciolto” a livello fisico, mentale ed emozionale. Questo richiede **la capacità di lasciare andare.** Seguono Esercizi pratici.

PICCOLA PAUSA



- Il concetto del “**bambino interiore**”, come prendersene cura ed esaudire i suoi desideri;

- Meditazione: “Lo schermo bianco”; con la mia innata creatività produco il film della mia vita ideale.

13.00 - 14.30: PAUSA PRANZO - Puoi portare il pranzo al sacco da casa e mangiarlo nella club house, nel giardino o nel prato di HT HorseBalance.

Al centro offriamo acqua, caffè, tè, frutta e bibite.

14.30 – 17.00 circa: Sessione pomeridiana

- Feedback della mattinata: ognuno può condividere le proprie esperienze e sensazioni;
- **Coloriamo i mandala**: il “gioco” può aiutarci a imparare a vivere con leggerezza, a rilasciare blocchi emotivi, l’ansia e lo stress.
- Esercizio Pratico: **sono pronto/a per il cambiamento?** Il cavallo mi può portare fuori dalla mia “comfort zone”, dove tutti i cambiamenti per una vita migliore hanno inizio.

- **Feedback e condivisione.**

...Ci salutiamo per ritrovarci la domenica mattina

DOMENICA 26/05/2024

9.30 – 12.30 circa: Sessione mattutina

- Radicamento

- **“Il corpo di dolore”**: come individuarlo prima di identificarsi completamente con esso e diventare impotente riguardo alle proprie azioni.
- La paura in tutte le sue forme, la rabbia, l’impotenza, la frustrazione e la tristezza. Comprendere le cause di queste emozioni ci aiuta a liberare energia vitale bloccata. I cavalli portano alla luce il corpo di dolore e fanno da catalizzatore per accelerare il processo di liberazione. Seguono Esercizi pratici.

12.30 – 14.00: PAUSA PRANZO: puoi portare il pranzo al sacco da casa e mangiarlo nella club house.

Al centro offriamo acqua, caffè, tè, frutta e bibite.

14.00 - 17.00 circa: Sessione pomeridiana

- **Il senso di colpa** è il demone del secondo chakra che blocca la tua capacità di andare in azione. La pazienza ti aiuta a uscire dalla spirale del senso di colpa. Leggere i messaggi che ci danno le nostre emozioni e porsi le domande.
- **Pratica sciamanica:** Con l'aiuto delle emozioni che emergono durante l'interazione con i cavalli, guarisci i tuoi traumi dell'infanzia e puoi recuperare parti della tua anima persi in quegli anni. (**recupero dell'anima**)
- **Auto-osservazione** durante l'incontro con i cavalli.
- La nostra condizione naturale è di gioia, libertà e leggerezza! Come puoi allinearti per vivere in questa sensazione ideale?
- **Esercizi di Yoga per equilibrare il secondo chakra:** Massima Scioltezza. 'mens sana in corpore sano'. "un corpo flessibile stimola una mente flessibile"
- **Esercizio di Pranayama** (respirazione), per le situazioni difficili.
- Aumenta la percezione attraverso i tuoi sensi. Pratica con i cavalli.
- **Feedback e condivisione.**

...e per chi vuole: arriverci al 3° Chakra!

...Prenota ora il tuo posto!

La partecipazione al seminario è riservata ad un numero limitato di persone.

Le prenotazioni sono aperte fino al giorno 28 **APRILE 2024**.

Il costo del seminario è di € **120,00** al giorno (nei quali è già compreso il costo del tesseramento).

Al momento della prenotazione, è richiesto il versamento di una caparra di € 80,00 mediante contanti oppure con un bonifico bancario in favore di:

HT HorseBalance A.S.D.
IBAN: IT4100306909606100000141843
Banca Intesa San Paolo

Inserire nella causale del versamento:
“Seminario II Chakra, Nome e Cognome”

La ricevuta dell'avvenuto versamento dovrà essere inviata al seguente indirizzo e-mail: hthorsebalance.asd@gmail.com

...Ora l'iscrizione è completa! L'importo residuo (€ **160,00**) potrà essere versato la mattina del seminario, con pagamento in contanti o tramite bonifico bancario con rilascio di regolare ricevuta.

Info e contatti:

[**hthorsebalance.asd@gmail.com**](mailto:hthorsebalance.asd@gmail.com)

Tel. 393.1738011 (Helga)