



CHAKRAS

- LAS 7 LLAVES DE LA TRANSFORMACIÓN-



La palabra **CHAKRA** en sánscrito significa “rueda”, son comúnmente conocidos como vórtices de energía que se encuentran en nuestro cuerpo energético; sin embargo en esta formación no sólo vamos a conocer este aspecto de nuestros chakras, sino que también aprenderemos la relación que tiene con nuestros sistemas, nuestra salud y nuestra vida. La importancia de tener nuestros centros psico emocionales equilibrados y armonizados.

He llamado LLAVES a estos centros porque son entradas de conexión hacia nosotr@s, entradas que nos permiten conocernos, saber que nuestro mundo exterior es una proyección de nuestro mundo interior. Este viaje nos permite integrar tod@s los aspectos de nosotr@s mismos de forma alineada y equilibrada, sintiendo armonía y paz que nace de nuestro interior y desde ahí, construir nuestra Vida (nuestras relaciones, toma de decisiones etc)

En esta formación nos daremos la oportunidad de profundizar en cada uno de ellos, recibiendo su aprendizaje con consciencia y apertura; conoceremos técnicas sencillas para ello, te comento alguna de ellas:

- **Posturas físicas**
- **Respiración consciente o pranayama.**
- **Mudras**
- **Meditación y visualización**
- **Vijamantra o sonido semilla de cada chakra**
- **Ejercicios de la vida cotidiana.**
- **Arteterapia**
- **Canto y vibración**

Esta formación cuenta con 8 encuentros presenciales en **SHALA AMARIS- Torreldones** u online en vivo por Plataforma Zoom **SÁBADOS de 11-13h (hora española)**

- **12 de NOVIEMBRE- ACERCÁNDONOS A NUESTRO MUNDO SUTIL**
Antes de comenzar a adentrarnos en cada Chakra he sentido oportuno crear un encuentro para conocer nuestro mundo sutil, un mundo que va más allá del

cuerpo físico y, sin embargo está indudablemente unido a él. Con ello quiero que tengamos consciencia de que todo en nuestro Ser está unido, nada funciona de forma aislada.

- **19 de NOVIEMBRE. 1º chakra. ENRAÍZATE**

MULADHARA CHAKRA, nuestro chakra raíz, la base de nuestra existencia donde todo comienza, si fuéramos un árbol serían las raíces que están sumergidas en la Tierra, aquellas que nos proporcionan el sustento para sobrevivir y que nos elevan para crecer sanos y fuertes.

- **3 de DICIEMBRE. 2º chakra. FLUYE**

SVADHISTANA CHAKRA, nuestro chakra sacro o también sexual. El espacio donde se crea la Vida, donde fluye nuestra creatividad limpiando nuestras aguas internas. Aquí se crean nuestros vínculos más profundos y donde conectamos con nuestro disfrute a la Vida.

- **27 de NOVIEMBRE. 3º chakra. EMPODERATE**

MANIPURA CHAKRA, nuestro Sol Interno. La llave que nos abre la puerta hacia nuestra soberanía interior y poder personal. La voluntad, la toma de decisiones, el compromiso y la responsabilidad. Todo un reto conectar de forma sana con este hermoso y brillante chakra.

- **4 de DICIEMBRE. 4º chakra. AMATE**

ANAHATA CHAKRA, la llave del Amor. El acceso a nuestra Maestría Interna, el Amor, la Alegría, la Paz y la apertura a la Vida. Es un espacio de gran conexión con tu Esencia más profunda. El puente entre lo Divino y lo Humano. Un encuentro muy hermoso que hará sonreír tu corazón y tu alma.

- **18 de DICIEMBRE. 5º chakra. COMUNICATE**

VISHUDA CHAKRA, la llave que abre nuestra garganta. El espacio de comunicación y de expresión que nos conecta con el VERBO CREADOR. Indagaremos en conceptos como el SILENCIO, la VOZ, la ESCUCHA INTERNA, toda una llave de conocimiento y transformación.

- **7 de ENERO. 6º chakra. CONOCETE**

AGNA CHAKRA, la llave que abre el espacio a una mente elevada, allí donde la dualidad se une en el Ser. Los opuestos se fusionan para conectar con la Divina Unidad. Aprenderemos a vernos desde un lugar más elevado y también ver el Mundo desde otro prisma. Una llave que nos ayuda a conocer nuestra mirada interna.

- **21 de ENERO. 7º chakra. CONECTA**

SAHASRARA CHAKRA, la llave que se encuentra encima de la cabeza. El lugar donde nos unimos con el Cosmos y perdemos nuestra individualidad, en el Yoga

lo denominamos AUTOREALIZACIÓN y en otras filosofías Samadhi o Iluminación. Para mí, es la consciencia de estar Unido a Todo. Ser gota con la Esencia del Océano. Ser la semilla donde se encuentra todo el potencial de un extraordinario árbol.

Al finalizar realizo un 9º encuentro online para explorar cada llave, compartir juntos el viaje, dudas y reflexiones que puedan haber surgido durante los 4 meses. Este encuentro tiene una duración de una hora aproximadamente sin extra en el valor.

Esta formación es totalmente experiencial, con el grupo en cada encuentro, y además te llevarás algunas herramientas más para tu día a día.

Incluye:

- ✓ **Dossier**
- ✓ **8 encuentros en directo**
- ✓ **7 meditaciones grabadas, una para cada chakra acceso ilimitado**
- ✓ **2 meditaciones de anclaje y 1 meditación de limpieza energética**
- ✓ **Ejercicios para la Vida diaria para conectar con cada Chakra**

Además:

- **Si un domingo no puedes acudir cada encuentro será grabado y te lo haré llegar.**
- **Seguimiento por mi parte para cualquier duda o aclaración durante estos 4 meses.**

Valor:

CURSO COMPLETO

PAGO ÚNICO 299€

PAGO MES 88€ (Del 1 al 5 de cada mes)

Bizum 665770593 o en efectivo si vienes presencial.

Imparte: Mila Amaris

Licenciada en Educación Física desde el año 2000, llevo impartiendo clases en grupo desde hace más de 20 años. Comencé en el mundo del Yoga en el año 2009 porque me pareció una vía interesante e integral de conocimiento interior. Desde ese año no he parado de formarme y conocer diferentes escuelas y caminos, y mientras la Vida ha sido el mejor de ellos, ella me ha puesto delante grandes aprendizajes y el Yoga maravillosas herramientas. Y sigo aprendiendo, de mis alumn@s, de mis maestros, de la Vida; Amo compartir, me apasiona lo que hago y por ello estaré al servicio siempre; de ahí nació YogaEsencial, que ahora se ha transformado en Shala Amaris, un proyecto que es el sendero de mi Vida, un camino hacia dentro, de luces y sombras, con el Amor de sostén y la respiración como base de la Paz que cada día siento más instalada en mi corazón.

Los centros energéticos me parecen un aspecto integral muy bonito y profundo donde podemos investigar para conocernos y abrazar el mundo interior con el mundo de fuera, dándonos cuenta que es el mismo. Un viaje maravilloso que te invito a compartir.

Y si necesitas más información o tienes alguna duda, contacta conmigo, te atenderé gustosamente.

Namasté

www.shalayogaamaris.com

