

sabato 4 e domenica 5 febbraio

# HARA: Radicamento e fiducia

**Trainer: Roberto Abheeru Berruti**

La sorgente dell'energia vitale nel corpo umano è localizzata nell'Hara: Hara è un termine giapponese che indica la pancia, ed in essa esiste un punto in particolare, situato 3-4 centimetri sotto l'ombelico e denominato Dan Tien Inferiore, che nella tradizione taoista e zen viene identificato come l'origine della forza vitale nel corpo. E' il punto in cui l'invisibile cordone ombelicale che ci lega all'esistenza riversa in noi la vita. Utilizzando tecniche specifiche di esplorazione dell'Hara, con il respiro, con il Chi-Kung, con movimenti dolci del corpo e meditazioni guidate, potrai sperimentare la pienezza dell'energia vitale che scorre nel corpo e sperimentare quale potenziale inesplorato portiamo in noi. Imparando a conoscere questa forza ed allenandoti a lasciarla scorrere comprendi le infinite potenzialità del corpo ed ottieni una centratura radicata. Grazie a queste qualità puoi riconoscere le barriere interiori che nel passato hanno limitato il tuo agire: forte di questa pienezza recuperi la fiducia innata nella vita e ritrovi con essa una piena sintonia.

***In pieno contatto con l'Hara si sperimenta la realtà di poter vivere in pieno contatto con se stessi e di vedere realizzarsi i propri desideri agendo rilassati nella propria unicità, forza e spontaneità.***

Pratichiamo radicamento e presenza nel corpo per ritrovare la fiducia innata nella vita. Centrato nell'**Hara** ed in te stesso sperimenti unità e partecipazione con l'esistenza.



## **Roberto Abheeru Berruti**

Autore del libro ***“Malattia è trasformazione”***. Si è formato presso la *School for Centering* della *Multiversity* di Pune (India), dove ha collaborato dal 1996 al 2001: ha conseguito una formazione in *Centering, Hara Training, Hara Awareness Massage training, Psychic Massage* e *Reiki Advanced*. Ha creato il percorso di guarigione **B.ody H.ealing T.ransforming P.otential (B.H.T.P)**. Sta attualmente conseguendo una formazione nella Metamedicina di Claudia Rainville.

[www.guarirecambiando.com](http://www.guarirecambiando.com) [info@guarirecambiando.com](mailto:info@guarirecambiando.com)

**Shantisaburi -via Montalbino 9/2 - Milano tel.3737483759**

**info@shantisaburi.it**