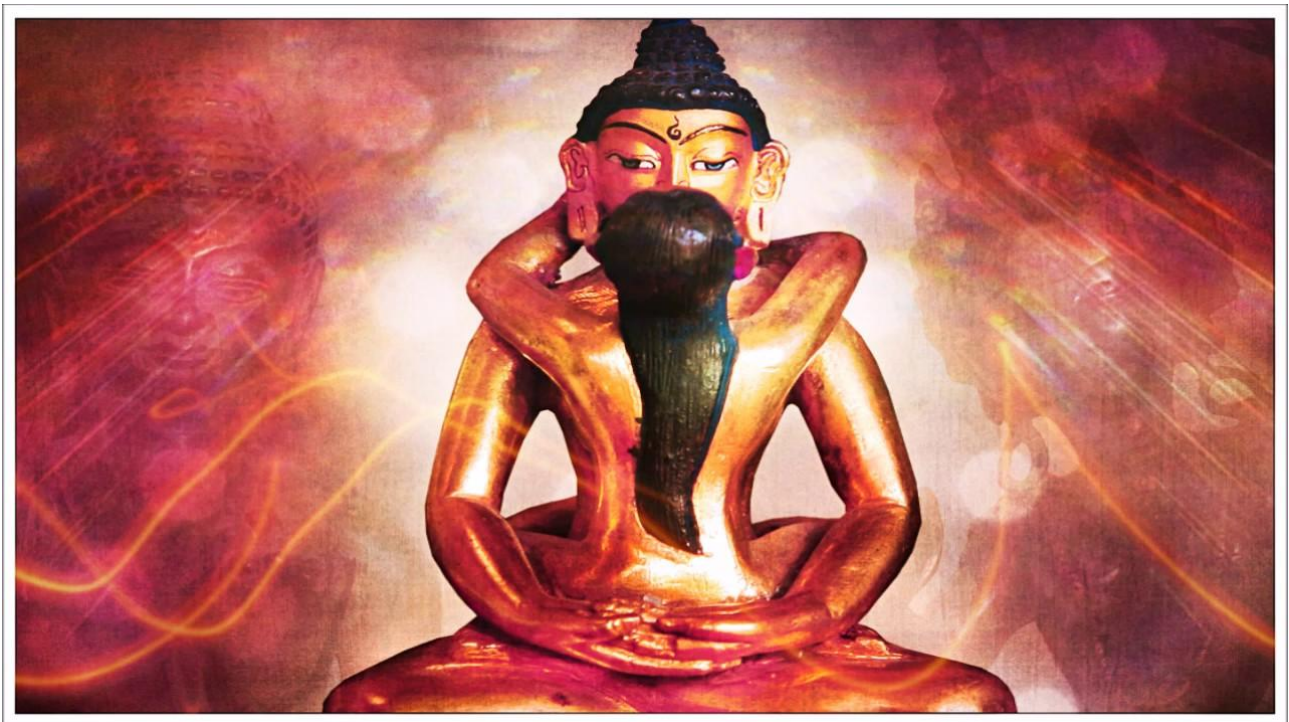


AMARE IL CORPO

corso settimanale di Tantra

con Leela

ogni giovedì dal 12 ottobre al 21 dicembre 2017 ore 21



Il Tantra è una via spirituale che utilizza l'energia sessuale per arrivare alla trascendenza. Nel Tantra non esistono dogmi, tutto è sperimentazione verso l'estasi, attraverso il gioco, l'apertura del cuore e il riconoscimento dell'essere divino in ognuno di noi. In questo primo ciclo contattiamo e risvegliamo l'energia vitale e sessuale, sperimentiamo la liberazione da vecchi schemi mentali e fisici che impediscono di provare piacere attraverso il corpo e i sensi, impariamo ad amare e ad accettare il nostro corpo come fonte di energia e di piacere. Esploriamo inoltre i nostri condizionamenti sul corpo e sulla sessualità, sostituendo le convinzioni che non sono di supporto con altre che supportano la via tantrica. Utilizziamo tecniche di meditazione, respirazione consapevole, movimento ed espressione del corpo, esercizi di consapevolezza e di comunicazione, per facilitare lo scioglimento di blocchi fisici, emozionali e mentali e una maggiore apertura all'amore per se stessi.

Centro di Meditazione Osho Shantideva, via Montalbino 9/2 Milano
per informazioni e iscrizioni: Leela: 373-7483759, info@shantideva.it, www.leela.it