

# HECTOR VILLAFUERTE

## LA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO.

Energie sottili: come sentirle, riconoscerle e potenziarle

Esercizi, respirazioni varie, suoni vocali e movimenti che permettono un approfondimento della consapevolezza del nostro corpo e del suo intreccio di circuiti fisici, fisiologici ed emozionali. Imparare a percepire i meridiani (canali di energia), conoscerli per il loro relativo calore o freddezza, intensità, densità, ecc. e simultaneamente sviluppare la capacità a generare ed a far defluire le energie sottili attraverso il corpo umano. Un corso per avere soprattutto l'esperienza di integrare questi intrecci di circuiti in un armonioso stato di benessere-forza e presenza e soprattutto l'equilibrio mente-corpo-spirito per raggiungere finalmente il matrimonio interno che tutti noi aspiriamo.

Un corso adatto per tutti coloro che aspirano al raggiungimento del matrimonio interno di sé stessi attraverso una serie di esercizi (ginnastica ritmica, serie di movimenti armonici per riequilibrare l'energia, alternati a tecniche di rilassamento quali la meditazione guidata) volti ad equilibrare i Chakra, rinforzare i meridiani, potenziare il nostro corpo. Gli esercizi sono adatti a chiunque, anche a coloro che non fanno movimento fisico da lungo tempo.

Questo percorso sciamanico viene proposto alle persone che hanno voglia di intraprendere un viaggio verso la conoscenza di mondi invisibili, mondi ai quali solo attraverso la pratica e la disciplina costante si può avere accesso. Il fine è quello di raggiungere quello stato di consapevolezza dei propri mezzi per non dipendere da nessun altro se non da noi stessi.