

UMA VIAGEM PELAS SETE ESTAÇÕES

-CHAKRAS -

curso de autossuperação – vencendo os desafios

Os tempos em que vivemos são muito exigentes. Os desafios são constantes em todas as áreas da vida: pessoal, familiar e profissional. Cada vez mais se torna necessário encontrarmos o equilíbrio dentro de nós mesmos, de forma natural, evitando recorrer a químicos ou métodos invasivos. Aprender a relaxar, trabalhar o autoconhecimento, a gerir as nossas necessidades, as nossas emoções e os nossos desafios, eleva a nossa consciência individual, projetando-se na consciência coletiva, contribuindo para um estado de maior harmonia interna e externa –se lidamos melhor connosco mesmos, lidamos melhor com os outros.

Quando nos sentimos bem, a energia flui facilmente de um chakra para o outro. Mas, uma emoção mais forte ou o stress diário, podem perturbar o seu funcionamento e impedem a boa repartição da energia. É, pois, importante, munirmo-nos de ferramentas para aprendermos a gerir essas situações e, preferencialmente, prevenirmos distúrbios que daí possam ser gerados, prejudicando a saúde e o bem-estar, de forma geral.

Esta formação é um trabalho de desenvolvimento pessoal, tendo como “pano de fundo” os sete chakras principais, enquanto referência holística das várias dimensões do Ser Humano. Tem uma componente teórico-prática e integra exercícios de alongamento, relaxamento e meditação.

Materiais: Cada participante tem direito a um manual, gravações das meditações realizadas durante a formação e um diploma de participação.

- A formação decorre em 7 em domingos (de duas em duas semanas) das 9h às 13h com as seguintes datas, podendo haver algum ajuste de acordo com as necessidades do grupo.

I – 23 de fevereiro de 2025

II – 9 de março de 2025

III – 23 de março de 2025

IV – 6 de abril de 2025

V – 27 de abril de 2025

VI – 11 de maio de 2025

VII – 25 de maio (das 10h às 17h)

Valor de troca: 30X7 (Total - 210€)

OS SETE CENTROS ENERGÉTICOS

-CHAKRAS -

São as sete estações pelas quais vamos viajar.

1 - Chakra da Raiz - *Muladhara*

PROSPERIDADE

Representa as nossas necessidades básicas: autossustentação (trabalho), casa, família, saúde e alegria pela vida.

Alvo a atingir: estabilidade a todos os níveis, alegria, amor à vida, confiança, coragem, mudanças.

Desafios a vencer: medos, inércia, distúrbios físicos, depressão e insatisfação.

2 - Chakra Sacral - *Swadisthana*

ABUNDÂNCIA

É o local onde reside o “hara”, o nosso centro de força vital.

A essência do Ser encarnado.

O poder da criação.

Alvo a atingir: autorreconhecimento e autorrespeito; perdão e autoperdão; integridade; entusiasmo; capacidade de criar e cocriar.

Desafios a vencer: dificuldade de autoaceitação; culpas; mágoas; relação com a mãe / filhos / pare(s) amoroso(s); autolimitação e autossabotagem.

3 - Chakra do Plexo solar - *Manipura*

O PODER PESSOAL

É o chakra da irradiação pessoal.

Alvo a atingir: Autocontrolo; autoconfiança; autoestima; assertividade; coerência; segurança; espontaneidade e ação.

Desafios a vencer: superação do ego; vencer os medos; vencer a impulsividade e irracionalidade; superar quebras de energia; superar a desmotivação; curar a relação com o pai e a relação com a autoridade.

4 - Chakra do coração - *Anahata*

AMOR

É o chakra do amor e da expansão ao mundo.

Alvo a atingir: gerar auto-amor, amor ao próximo e ao planeta; esperança e felicidade.

Desafios a vencer: tristeza; falta de alento; superação de perdas; isolamento e depressão.

5 - Chakra da garganta - *Vishuddha*

EXPRESSÃO DO EU

Este chakra representa a expressão pela palavra ou pela arte e como processamos o que ouvimos.

Alvo a atingir: melhorar a comunicação através de uma forma ou várias formas de expressão; ouvir; libertar emoções; frontalidade e a verdade.

Desafios a vencer: superar o medo do confronto com o outro; eliminar falhas de comunicação; desbloquear emoções contidas.

6 - Chakra da testa - *Ajna*

CLAREZA

Este chakra une a intuição e a razão. É o “centro de comando” de cada Ser Humano.

Alvo a atingir: autocontrolo do corpo e da mente.

Desafios a vencer: confusão mental; ilusão; pensamentos negativos; bloqueios da

intuição e da razão.

7 - Chakra da coroa - *Sahasrara*

LIBERDADE

O chakra da coroa representa o pensamento livre.

A unidade e a universalidade.

É a união de todos os elementos.

Alvo a atingir: elevação da consciência; conexão com o Eu interno; autorrealização.

Desafios a vencer: desapego; alienação; manipulação; libertação de conceitos e preconceitos tóxicos.