



**CHAKRA:**  
**UNA MAPPA PER IL VIAGGIO INTERIORE**  
a cura di  
**Marilia Albanese**

**SABATO 2 MARZO ore 16.00-18.00**

*Introduzione a muladhara, svadhithana, manipura*

**SABATO 6 APRILE ore 16.00-18.00**

*Introduzione a anahata, vishuddha, ajna*

*Due incontri per accostare il ricco simbolismo dei chakra, centri conduttori dell'energia vitale, che segnano le tappe della difficile discesa nel profondo.*

*Marilia Albanese guida ad una rilettura in chiave moderna portandoci a riflettere sulle varie sfaccettature del rapporto con se stessi, gli altri e il mondo.*

SEMINARI TEORICI

**Per info su costi e iscrizioni:**

Associazione culturale "Yoga Padma Niketan"

Via Pascoli, 12, 46100 – Loc. Belfiore, Mantova

T - Veronica 3474450784 / Cinzia 3394740375

E - [info@yogapadmaniketan.com](mailto:info@yogapadmaniketan.com)

W - [www.yogapadmaniketan.com](http://www.yogapadmaniketan.com)