

Anno accademico 2026/27

Corso

BENESSERE ATTRAVERSO L'ENERGIA DEI CHAKRA

Docente

Dott.ssa Daniela Sirtori

Psicoterapeuta

Un percorso di consapevolezza, ascolto interiore ed equilibrio

Il corso si propone come un percorso introduttivo al sistema dei chakra, i centri energetici descritti dalla tradizione yogica e spirituale indiana attraverso un approccio esperienziale e di benessere personale. Esplorando il significato simbolico di ciascun chakra e il suo possibile rapporto con le diverse dimensioni dell'esperienza personale, sperimenteremo momenti di ascolto, respirazione, meditazione, movimento consapevole e riflessione con l'obiettivo di:

-sviluppare una maggiore consapevolezza del corpo e del respiro; -dedicare uno spazio all'ascolto delle proprie emozioni; -dedicare uno spazio all'ascolto delle proprie emozioni; -avvicinarsi a pratiche semplici di meditazione e rilassamento; - coltivare presenza, equilibrio e connessione con sé.

Il programma

- 1. Introduzione al sistema dei chakra** Presentazione generale del percorso e delle origini del sistema dei chakra. Conosceremo la simbologia dei sette chakra principali, il loro collegamento ideale lungo l'asse del corpo e il significato dei principali elementi associati a ciascuno.
- 2. Muladhara – Il chakra della radice** Un incontro dedicato alla **stabilità**, alla sicurezza e al senso di appartenenza. Attraverso esercizi corporei e pratiche di presenza esploreremo il tema del radicamento e del rapporto con la terra, i ritmi quotidiani e le proprie fondamenta.
- 3. Svadhisthana – Il chakra sacrale** Spazio dedicato alla fluidità, alla creatività e alla capacità di vivere le **emozioni**. Movimento libero, respirazione e visualizzazioni accompagneranno una riflessione sul piacere, sull'adattabilità e sul rapporto con il cambiamento.
- 4. Manipura – Il chakra del plesso solare** Esploreremo i temi della **vitalità**, della volontà e della fiducia in sé. Le pratiche proposte saranno orientate alla consapevolezza del centro del corpo, alla gestione delle energie personali e alla possibilità di trasformare gli intenti in azioni concrete.
- 5. Anahata – Il chakra del cuore** Un incontro sul valore dell'apertura, dell'**empatia** e dell'equilibrio tra dare e ricevere. Attraverso esercizi di respirazione e ascolto lavoreremo simbolicamente sul cuore come spazio di connessione, cura e armonia interiore.
- 6. Vishuddha – Il chakra della gola** Approfondiremo il tema dell'espressione autentica e dell'ascolto. Voce, suono, respirazione e scrittura saranno utilizzati per riflettere sulla **comunicazione** consapevole, sulla chiarezza e sulla possibilità di dare forma alla propria verità.
- 7. Ajna – Il chakra del terzo occhio** Un percorso dedicato all'**intuizione**, alla concentrazione e alla capacità di osservare con maggiore lucidità. Meditazione, visualizzazione e pratiche di attenzione aiuteranno a esplorare il rapporto tra pensieri, percezioni e consapevolezza
- 8. Sahasrara – Il chakra della corona** L'ultimo incontro sarà dedicato alla dimensione della **consapevolezza** e della connessione spirituale, della quiete e della ricerca di significato. Concluderemo il percorso con una pratica meditativa, un momento di **integrazione** e una riflessione sull'esperienza vissuta durante gli otto incontri.

da giovedì 15 ottobre a giovedì 3 dicembre, dalle ore 20:30 alle ore 21:30.

info e iscrizioni: in sede, via Pellico 5/ 7 Triuggio, dal lunedì al venerdì, dalle 14:30 alle 16:30.

Tel. 347/2199612 mail: info@utlvallelambro.it sito: www.utlvallelambro.it

www.facebook.com/utlvallelambro 339/1908642