

10 korraga hingamissari Tartus “Energiakeskused tasakaalu“



Hingamistöö on uus ja pöördeline enesearengu ja enesetervendamise meetod.

See õpetab meid hingama nii, et saavutaksime tipptaseme, optimaalse tervise ja kõrgeima potentsiaali.

Eriti mõjus on hingata sügavalt ja ühendatult tund aega järjest 10 järjestikusel nädalal. Meie teemad:

20.09 Sissejuhatav kohtumine. Tšakrad ja Osho tšakrahingamine.

27.09 Tunnetus ja teadlikkus. Kroontšakra tasakaalustamise õpituba.

04.10 Intuitsioon ja visioon. Kolmanda Silma tasakaalustamise õpituba.

11.10 Suhtlus, väljendus, loovus. Kurgutšakra tasakaalustamise õpituba.

18.10 Armastus ja suhted. Südametšakra tasakaalustamise õpituba.

08.11 Vägi ja haavatavus. Päikesepõimiku tasakaalustamise õpituba.

15.11 Soolisus ja emotsioonid. Sakraaltšakra tasakaalustamise õpituba.

22.11 Ellujäämine, maandatus. Juurtšakra tasakaalustamise õpituba.

29.11 Ülalt alla ja alt üles. Manifesteerimis- ja vabastamistsükli õpituba.

06.12 Lõppkohtumine. Rõõmustame vaba energialiikumise üle kehas.

Kümnel neljapäevaõhtul al. 20.09 kell 18.15-20.30 Juugakojas.

Juhendaja on hingamisterapeut Reet Karro

Hind **120 €** kogu sari või **14 €** üks kord. Varustus kohapeal olemas.

Info ja registreerumine: reet@juugakoda.ee ja tel 56 49 27 69.

OÜ JUUGAKODA

Saekoja 36a, Tartu 50107, +372 5649 2769

info@juugakoda.ee | www.juugakoda.ee