

# RETIRO DE TANTRA BLANCO CON ANGEL LUIS MORALES

Domingo 21 de Octubre en la sala QUINTANA, 66



**TANTRA BLANCO es un camino para encontrar la energía que yo soy, más allá de las emociones.**

## Objetivos:

- Enfocar la atención durante más tiempo del habitual, adiestrando esa capacidad.
- Encontrar y observar las posibles respuestas orgánicas automáticas (movimientos, tics, bostezos,...)
- Hacer más consciente el proceso respiratorio e ir introduciendo respiraciones voluntarias completas
  - Localizar y diferenciar los chacras principales
  - Liberar las tensiones encontrando el verdadero mantra interior
  - Localizar la energía de otra persona y diferenciarla de la propia
  - Saber unir la energía personal con la de otros
- Localizar pensamientos relacionados con emociones primarias y trascender esos pensamientos y emociones
- Unificar el sentido de porqué se vive con la existencia de los seres que nos rodean.

## Desarrollo.

- Asana inicial de toma de conciencia del cuerpo físicos aquietando el cuerpo mental
- Mantras de sensibilización de los chacras superiores
- Asanas de equilibrio
- Mantras de unificación con todo
- Rueda tántrica emocional
- Meditación
- Retroalimentación
- Despedida de corazón a corazón.

## Horario.

- Comienzo 9:30 h.
- Descanso e infusión 11:00 h.
- Retroalimentación 13:00 h.
- Despedida 13:30 h.

## Aportación:

- Económica: 40 €
- Vestimenta: cambiarse en a vestimenta cómoda para trabajar las emociones holgadamente. Esa ropa es conveniente lavarla antes de volver a ser usada.
- COJÍN de casa. A poder ser de funda lavable. Igualmente es conveniente lavarlo antes de darle otro uso
- Traer disposición de trabajo personal y una gran sonrisa.