

# RETIRO DE TANTRA EMOCIONAL

## CON ÁNGEL LUIS MORALES

Domingo 29 de Septiembre en la sala QUINTANA, 66



**TANTRA EMOCIONAL 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 tántrika emocional

Meditación

Retroalimentación

Despedida de corazón a corazón.

**Horario: De 9,30 a 13,30 h.**

**Aportación: 30 euros**

- TRAER ROPA CÓMODA Y COJÍN -

**INFORMACIÓN Y RESERVAS:**

**658514770 (Angel Luis) y en [www.pranaescueladeyoga.com](http://www.pranaescueladeyoga.com)**