

SETTEMBRE RADICARSI NELLA SICUREZZA

1. Il corpo come ritorno a casa. Esplorazione e contatto con l'elemento della terra
2. Muladhara: le radici del nostro essere
3. affrontare il demone della Paura
4. sperimentare sicurezza e fiducia

OTTOBRE L'ARTE DEL FLUIRE E DEL LASCIARE ANDARE

1. le emozioni come messaggi dell'anima. Esplorazione e contatto con l'elemento dell'acqua
2. Swadhistana: l'arte del fluire e del lasciare andare
3. nutrirsi i tuoi demoni: imparare ad ascoltare le proprie emozioni
4. il bambino interiore

NOVEMBRE: IL CORAGGIO DI AGIRE

1. Agire per manifestare. Esplorazione e contatto con l'elemento del fuoco
2. Manipura: brillare come il sole attraverso azioni consapevoli
3. affrontare il demone della Rabbia
4. sperimentare coraggio e determinazione

DICEMBRE: IL SOFFIO DELL'AMORE

1. ammorbidire il cuore. Esplorazione e contatto con l'elemento dell'aria
2. Anahata: amarsi e amare
3. affrontare il demone del dolore: la sottile arte dell'accettazione

GENNAIO

4. Praticare la compassione
5. Coltivare la gratitudine
6. la gentilezza nella pratica e nella vita

FEBBRAIO: DAR VOCE AL MONDO INTERIORE

1. Ascoltarsi nel silenzio. Esplorazione e contatto con l'elemento dello spazio
2. Vishuddhi: quali sono le mie verità?
3. oltrepassare la zona di comfort: smettere di raccontarsi bugie
4. esprimersi in modo autentico: la via verso l'integrazione del Sé

MARZO: SE PUOI PENSARLO PUOI FARLO

1. Fare chiarezza. Esplorazione e contatto con l'elemento della luce.
2. Ajna: l'occhio che vede dentro. Accedere alla propria saggezza interiore.
3. Oltrepassando il demone dell'illusione
4. il GURU sei tu

APRILE: SBOCCIARE ALLA LUCE DELLA CONSAPEVOLEZZA

1. trascendere la dualità: la connessione con il divino
2. Shasara: il viaggio del fiore di Loto
3. Ishvara Pranidhana: arresa e devozione

4. il gayatri Mantra