

CORSI SANCTUARIUM

45 MINUTI

Chakrabalance

€ 35,00

.

Si prega di prenotare alla reception:

I chakra (ruote di luce) sono gli organi del nostro corpo energetico che attingono il Prana (energia) dall'ambiente circostante, lo trasformano e lo trasmettono al fisico. Ogni chakra ha un compito specifico a favore del nostro sviluppo. Tuttavia, spesso accade che uno o più chakra siano bloccati, suscitando, come conseguenza, una sensazione di generale malessere e insoddisfazione. Con semplici esercizi respiratori, visualizzazioni e vocalizzazioni, potete riattivare tali chakra, supportando così la ripartizione energetica nel vostro corpo.

45 MINUTI

Meditazione e Cerimonia Del Tè

€ 40,00

.

Si prega di prenotare alla reception:

La meditazione e la cerimonia del tè è un profondo rito di saggezza e amore. La vostra coscienza si espande e si trova la sorgente del grande quadro della vita.

60 MINUTI

Vinyasa Flow Yoga

€ 45,00

.

Si prega di prenotare alla reception:

Questa disciplina fa parte della tradizione Hatha-Yoga (yoga per rendere omaggio a Sole e Luna), i cui esercizi sono fluidi e rinforzanti. Vinyasa significa "movimenti sincronizzati con la respirazione", armonizzati con il ritmo e l'energia dell'inspirazione e dell'espiazione, in grado di migliorare la concentrazione, ripristinando l'equilibrio, disintossicandovi, depurandovi, rafforzando la fiducia in voi stessi, regolando il bilancio ormonale, stimolando la creatività e sviluppando la vostra intuizione. L'esercizio yoga si trasforma così in una meditazione dinamica.

60 MINUTI

Yin Yoga

€ 45,00

.

Si prega di prenotare alla reception:

Questa disciplina è uno yoga dallo stile lento con Asana (posizioni del corpo), che vanno mantenute a lungo. Questa tecnica consente l'allungamento di tessuti connettivi, tendini, fasce e legamenti, così da favorire la circolazione sanguigna nelle articolazioni e accrescere la flessibilità e il flusso del Chi: è così che vengono chiamate le delicate energie che scorrono lungo i meridiani, responsabili del nostro benessere generale. Yin Yoga esercita un forte effetto ringiovanente sull'organismo.

30 MINUTI**Il bagno del suono****€ 35,00**
.

Si prega di prenotare alla reception:

Suoni armonici e musica venivano impiegati migliaia di anni fa dalle grandi civiltà nella medicina curativa a rilassante. Ancora oggi le campane e i gong himalayani delle religioni orientali sono parte dei rituali di preghiera e meditazione. Durante questo bagno, l'ascoltatore si deve stendere su un tappetino, in posizione comoda e avvolto da una coperta, dove verrà cullato da canti, suoni prodotti da campane, anche in vetro, wind gong e strumenti naturali, come la viola a conchiglia, e avvolto da una delicata onda di toni e armonie, entrerà in uno stato di profondo relax. Per alcuni questa sensazione potrebbe durare anche qualche giorno.

90 MINUTI**Body Sings Soul****€ 50,00**
.

Solo nelle notti di luna piena alle 22:00, si prega di prenotare in anticipo presso la reception:

Un rituale di autosviluppo trasformativo grazie alla meditazione, alle tecniche respiratorie, a yoga Asana, Chakra-Toning, danza intuitiva e canti, il cui obiettivo è quello di favorire un'autentica autodefinizione. Riconoscete e sviluppate le energie creative che danno forma alla vostra personale bellezza e che non possono essere descritte a parole, ma che si palesano a ciascuno quando risplendono dall'interno.