

Taller

"AUTOPERDÓ & YOGA"



El cercle xamànic d'autoperdó

Et resulta més fàcil perdonar als altres que a tu mateix? Ets el teu crític més sever? Et fas retrets per coses que vares fer i que creus que no les hauries d'haver fet, o coses que no vas fer i penses que sí que les hauries d'haver fet?

Com te sentiries fent les paus amb tu mateix donant la benvinguda a aquells aspectes de tu que recrimines i no acceptes? Te vols sentir sencer un altre cop?

En aquesta cerimònia portaràs llum a tot allò que has reprimat a la teua ombra. Te sentiràs present, sanat i disfrutaràs d'una profunda pau i de molta vitalitat

La cerimònia és un espai íntim, bondadós i segur. La facilitadora t'acompanya a tu i al teu cor per a que pugues perdonar-te a tu i als altres. No hauràs d'expressar en veu alta cap experiència privada o sentiments conflictius a no ser que sentis que vols compartir-los. La cerimònia no interfereix amb les teves creences. És una experiència que t'allibera de la teua quera interior (que pot ser l'origen de moltes malalties) i te transforma. Vivenciar l'energia i la màgia del cercle xamànic de perdó és capaç de canviar la teva vida.

i un cercle per fer yoga que ens apropa a nosaltres mateixos i als altres

És més fàcil per tu estimar als altres que a tu mateix? Com està la teva autoestima? En vols tindre més o potenciar la que ja tens? Ets amorós i bondadós amb tu mateix o tan sols amb els altres?

La pràctica assídua del yoga t'ajuda a soltar tensions a tots els nivells i això crea espais des d'on te pots expressar d'una forma amorosa i bondadosa primer amb tu mateix i després amb els altres des d'un punt més autèntic i consistent de com ho feies abans.

Impartit per Andrea Sydow. Coach certificada de Perdó Radical i Reyes Martín. Professora de Yoga (I.Y.T.A.)

Més informació: Reyes – 676244173 i www.perdonradical.es

Cal portar roba còmoda, mitjons i estoreta.

Inscripcions: Mila – 607826638 (Preu: 40 euros)

DATA: Dissabte 3 d'octubre 2009. De 17 a 21 hores.

LLOC: ROQUETES. Casal de Joventut. Avda. Canal, num 11, 1r pis

Organitza:  **Associació SIRGA, CAMINS PER CRÉIXER**

amb suport de l'Ajuntament de Roquetes 