

## PROGRAMMA DEL SEMINARIO

1. **Primo incontro GRATUITO** Presentazione del corso e introduzione delle caratteristiche generali del primo chakra **Muladhara**.
2. Esercizi di percezione, accettazione e ascolto del corpo. Meditazioni. L'elemento Terra, la materia, l'istinto di sopravvivenza, le basi e le radici, le sicurezze e gli attaccamenti. La definizione dei propri limiti e i confini. Lo stato di presenza, il qui e ora. Il diritto di esistere e di avere. Il demone del primo chakra: la paura.
3. **Svadisthana**. Elemento Acqua. Organi che si occupano della gestione dell'acqua. Correlazioni psicologiche ed emozionali legate all'acqua. Coinvolgimento del secondo chakra con i rapporti primari. Il piacere e l'emozione. Meditazione. Esercizi. L'arcangelo Gabriele.
4. Aspetti funzionali. Chiarosensibilità, Sessualità, Equilibrio fra le polarità, l'Ombra e il Senso di colpa.
5. **Manipura**. Caratteristiche. Gestire l'energia Fuoco. La mente che parla. Il chakra che misura: io, mio, spazio, tempo e linguaggio. Disturbi di un terzo chakra disfunzionale. Come prendersene cura utilizzando i giusti antivirus. Il demone: il Conformismo, cercare l'approvazione degli altri. Esercizi. San Michele Arcangelo.
6. Aspetti funzionali. Il Potere inteso come diritto di agire per manifestarsi, anziché per prevaricare. La Volontà. L'Autostima. Meditazioni ed esercizi.
7. **Anahata**. Caratteristiche del quarto chakra. La leggerezza dell'elemento Aria e l'influenza delle Emozioni. L'AMORE. Raffaele Arcangelo. Aspetti funzionali. L'Equilibrio. I desideri. Meditazioni ed esercizi.
8. Il Respiro. Il Dolore e il Perdono. La Guarigione. Meditazioni e tecniche.
9. **Visuddha**. Caratteristiche e aspetti funzionali del quinto chakra. Il primo dei tre regni dello Spirito, nell'elemento Etere. Il Suono e la Risonanza. L'espressione di sé e l'Integrità. La Voce. La Comunicazione. Meditazioni ed esercizi.
10. La Verità. Il Silenzio. La Telepatia. Meditazioni ed esercizi.
11. **Anja**. Caratteristiche e aspetti funzionali del sesto chakra. Il centro della percezione visiva, psichica, intuitiva e delle più elevate facoltà mentali. L'elemento Luce porta informazioni sotto forma di Colori e Immagini che influenzano la Materia, creando il Futuro. Vista, Arte visiva e Chiaroveggenza. Meditazione e esercizi.
12. Gli Schemi. I Sogni. Meditazione ed esercizi. Chi sono io?
13. **Sahasrara**. Caratteristiche e aspetti funzionali del settimo chakra. Il Loto dai mille petali, la connessione con l'Infinito, con il Divino. La sede della Coscienza. Il suo scopo è quello di arrivare a percepire l'Identità Universale attraverso il rilascio degli Attaccamenti che rappresentano il demone del Chakra. Meditazioni, riflessioni, esercizi.

**Il primo incontro di presentazione e introduzione al primo CK è gratuito e si terrà on line Martedì 10 gennaio dalle 20.00 alle 22.30.**

Successivamente si procederà con le iscrizioni. Il costo dell'intero seminario pagato all'iscrizione è di € 290,00. Oppure si potrà scegliere la formula rateizzata: entro il 24 Gennaio € 110,00; entro il 21 Marzo € 110,00; entro il 16 Maggio € 110,00.

Gli incontri si terranno dalle 20,00 alle 22,30 dei giorni: 24 Gennaio, 7-21 Febbraio, 7-21 Marzo, 4-18 Aprile, 2-16-30 Maggio, 13-27 Giugno.

Il percorso completo da diritto, su richiesta, a n.48,75 crediti formativi ECP.

Mariella Obialero – 393 3911794 – [info@mariellaobialero.it](mailto:info@mariellaobialero.it) – [www.mariellaobialero.it](http://www.mariellaobialero.it)