

**Invito**

**Sabato 4 Marzo ore 16.30**

***Paola Ciabotti***

**presenta**

**“La ruota di fuoco”**



Lo yoga tantrico descrive il manipura-chakra come un vortice di potenza psicofisica, connesso all’elemento fuoco e collocato nella zona addominale, che governa il processo di trasformazione e assimilazione del cibo e anche le interazioni sociali dell’individuo con il mondo esterno. Questo libro presenta una sequenza logica di esercizi che si ispira alle pratiche e al linguaggio simbolico dello yoga tradizionale, per riportare in equilibrio e rafforzare le funzioni organiche e psichiche correlate al manipura. Gesti di purificazione, posture del corpo, esercizi respiratori, tecniche per il rilassamento e per la concentrazione mentale sono posti in coerente relazione tra loro, per accendere una fiamma sicura e stabile che possa illuminare e riscaldare la via verso la conoscenza e la trasformazione di sé e del mondo.

Ingresso libero

Libreria Erboristeria del Benessere

di Rosella Sbarbati

Corso Amendola 8/A,  60123 Ancona

tel. 0712071736, cell. 3341028885

[**www.libreriadelbenessere.com**](http://www.libreriadelbenessere.com), [**info@libreriadelbenessere.com**](mailto:info@libreriadelbenessere.com)

**Facebook: Libreria del Benessere Ancona**