

Passi Magici

Incontri e Classi della Tensegrity® di Carlos Castaneda
un metodo di espansione della consapevolezza nella
tradizione degli antichi sciamani del Messico

info Cleargreen www.cleargreen.com



La Tensegrity è un organismo vivente di pratiche le cui principali nelle classi ed incontri sono:

- 1) I **PASSI MAGICI**, movimenti del corpo e respirazioni che ci permettono di recuperare l'energia che altrimenti resterebbe inutilizzata e quella che disperdiamo nelle normali attività della vita quotidiana all'interno della nostra sfera di energia;
- 2) La **RICAPITOLAZIONE**, revisione e recupero dell'energia dispersa nelle interazioni lungo le nostre storie personali, e rintracciamento dell'energia, o agguato a sé stessi nelle nostre azioni quotidiane, portando il punto di vista del nostro ente di energia nella nostra vita quotidiana;
- 3) Esercizi dell'arte di **SOGNARE** in cui trascorriamo momenti sempre più lunghi con il nostro corpo sognante imparando a familiarizzare con lui nella seconda attenzione.

Palestra Il Fossolo Via Pablo Neruda 8 – BO

il sabato h.16,00 – 18,00

Facilitatore: Kilian Erthran

<https://kilianarthran.wordpress.com/>

cell: 3391472393