



## BOSCO WWF DI VANZAGO MARTEDI 1 APRILE

### “LE MEDITAZIONI AL BOSCO”



## HEART CHAKRA MEDITATION

La meditazione prevista è la “Heart chakra” (1 ora circa) con inizio alle ore 21.

**E' una tecnica di tradizione Sufi.** Attraverso gesti armoniosi abbinati al respiro consapevole aiuta a rilasciare tensioni e stress, permettendo all'energia del cuore di fluire nuovamente rinnovata e libera. Una danza rituale che riconnette al proprio centro interiore e al flusso naturale della vita in sintonia con l'esistenza. I gesti si compiono nelle **4 direzioni cardinali**, nord-sud-est-ovest, portando dolcemente l'energia individuale verso l'unità anima-corpo-mente contattando i **4 elementi: terra-acqua-fuoco-aria**. Nella prima fase, praticando assieme ad altri, può succedere di essere in alcuni momenti fuori sincronia rispetto al gruppo. Se ciò accade è sufficiente fermarsi un istante e riprendere lo stesso ritmo. **Una musica appositamente composta guida i movimenti.**

Ingresso libero, ma con prenotazione a [boscovanzago@wwf.it](mailto:boscovanzago@wwf.it)

Su come arrivare al “Bosco WWF di Vanzago”: [www.boscowwfdivanzago.it](http://www.boscowwfdivanzago.it)

In tutta l'area della riserva naturale non è possibile, in base alla normativa regionale, introdurre cani (anche al guinzaglio) o altri animale d'affezione.