TALLER SHAKTI YOGA

"Un viaje hacia la fuerza y la esencia femenina"

Sábado 13 de febrero de 10:30h a 12h:30



La Shakti es la energía creadora, vital y transformadora del Universo. Representa la fuerza femenina que habita en cada una de nosotras: nuestra intuición, nuestra sensibilidad, nuestra capacidad de crear y nuestro poder interior.

En este taller viviremos un viaje de conexión con nuestra esencia a través de cuatro manifestaciones de la energía femenina que llevamos todos, las Devis: Durga, Kali, Parvati y Lakshmi.

A través de los asanas, la respiración consciente, las mudras, la meditación y la intención.

Exploraremos los dos primeros chakras para cultivar el arraigo, la seguridad, la confianza y la conexión con nuestro cuerpo y nuestra energía creadora.

Durga – La fuerza y la protección

Conectaremos con nuestras raíces, la estabilidad y el valor para confiar en nosotras mismas.

Centre de ioga i teràpies naturals
CAMÍ DE LLUM®

alpens 20
08014 barcelona
Fijo: 934 228 915
WhatsApp: 681361353
info@camidellum.es

kali – La transformación y la liberación

Aprenderemos simbólicamente a soltar miedos, creencias limitantes y aquello que ya no necesitamos.

Parvati – El amor y la energía creadora

Nos abriremos a la sensibilidad, la intuición, el placer consciente y la sabiduría de nuestro cuerpo.

Lakshmi – La plenitud y la abundancia

Cultivaremos el amor propio, la gratitud y la capacidad de reconocer nuestro propio valor.

"Me enraizo con Durga, me libero con Kali, florezco con Parvati y recibo la plenitud con lakshmi"

Un espacio para parar, sentir, liberar y renacer; para volver a nosotras mismas y recordar la fuerza, la belleza y la sabiduría que habitan en ti.

Reconecta con tu Shakti, honra tu esencia y despierta tu poder femenino que está en todos nosotros.

Precio: el taller tiene un importe de 30€ que se abonará en la recepción de Camí de Llum.

Reservas: Recepción de Camí de Llum 934 228 915// 681 361 353

Marta Navarro: Mi camino en el Yoga comenzó hace casi 30 años como practicante y desde el 2013 hasta el 2017 me formé como profesora de Hatha Yoga en la línea pedagógica de Nil Hautoff y Kundalini Yoga según las enseñanzas de Yogi Bhajan, las dos con Bhajana Devi Dasi (Cristina Mata) en el Instituto de terapias Naturales Equilibrium "Bhakti Yoga Shala", formaciones acreditadas por la AEPY y por la Generalitat de Catalunya.

Aquí no acabé y seguí formándome con Bhajana Devi Dasi en Bhakti Yoga, Yoga Mytic y también en Yoga terapéutico con Marta Barti, hasta la fecha de hoy.

Mi propósito es compartir de una manera cercana y consciente, todo lo que he aprendido y recibido durante estos años de práctica y formación.



Cada clase es un espacio para conectar con uno mismo, cultivar el equilibrio y vivir el yoga como una herramienta de bienestar y transformación en el día a día.