



Το Chakradance παραδίδεται σε ατομικά ή ομαδικά εργαστήρια. Είναι κύκλοι εννέα συναντήσεων οι οποίοι ξεκινούν με μια εισαγωγική επισκόπηση και συνεχίζουν με εξερεύνηση ενός διαφορετικού μεγάλου τσάκρα κάθε φορά, πριν ολοκληρωθούν με το τελευταίο μάθημα ενσωμάτωσης.

Υπάρχουν ο κύκλος «Ελευθερίας» και ο κύκλος «Αφύπνισης». Στον πρώτο κύκλο εργαστηρίων, της «Ελευθερίας», η χρονική διάρκεια κάθε μαθήματος είναι 60 λεπτά και στον κύκλο «Αφύπνισης» 90 λεπτά. Είναι συνήθως 9 συνολικά συναντήσεις με ελάχιστο αριθμό συμμετεχόντων στα ομαδικά, τα 4 άτομα και μέγιστο τα 12 άτομα. Υπάρχουν όμως και εργαστήρια τα οποία είναι 2ωρα ή 3ωρα για μεγαλύτερη εμβάθυνση στην πρακτική.

Κατά την άσκηση της πρακτικής Chakradance διατηρούνται οι σταθερές αποστάσεις μεταξύ των συμμετεχόντων, συνθήκη που ευνοεί και την τήρηση των πρωτοκόλλων για την ασφάλεια της υγείας μας λόγω covid. Προσεχώς θα ανακοινωθεί η έναρξη ενός κύκλου **“Ελευθερίας”**. Για την εύκολη και άμεση ενημέρωσή σου, συμπληρώνεις τα στοιχεία σου στη φόρμα επικοινωνίας του <https://www.anasana.gr/> καθώς και το πώς προτιμάς να ενημερωθείς: Μέσω e-mail ή τηλεφώνου; Αλλιώς, τηλεφωνείς στο **697-602-4760** ή στέλνεις μήνυμα στο <https://www.messenger.com/t/3837357216341479/> ή στη σελίδα fb εδώ... https://www.facebook.com/EvaggeliaSereti/?ref=pages_you_manage

Έλα να χορέψουμε στο ρυθμό της ψυχής!

