



Το Chakradance™ παραδίδεται σε ομαδικά ή και σε ατομικά εργαστήρια. Είναι κύκλοι εννέα πράξεων, οι οποίοι αρχίζουν με μία εισαγωγική επισκόπηση κατά το 1ο Εργαστήριο, και συνεχίζουν με εξερεύνηση ενός διαφορετικού μεγάλου τσάκρα κάθε φορά, πριν ολοκληρωθούν με το τελευταίο "Εργαστήριο της Ενσωμάτωσης".

Υπάρχουν ο κύκλος «Ελευθερίας» και ο κύκλος «Αφύπνισης». Στον κύκλο εργαστηρίων της «Ελευθερίας», η χρονική διάρκεια κάθε μαθήματος είναι περίπου 60 λεπτά και στον κύκλο «Αφύπνισης» 90 λεπτά. Γίνονται όμως και εργαστήρια 2ωρα ή 3ωρα, καθώς 2ήμερα ή 3ήμερα για έναν πλήρη και εντατικό κύκλο αλλά και για μια μεγαλύτερη εμβάθυνση στην πρακτική. Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων στα ομαδικά είναι τα 5 άτομα και μέγιστος τα 13 άτομα, όταν πρόκειται για έναν συνήθη χώρο γυμναστηρίου. Είναι όμως μεγάλη η δυναμική της πρακτικής και όταν γίνεται σε μεγάλους χώρους με περισσότερα άτομα. Δες το παράδειγμα [εδώ...](#)!

Ένα επιπλέον πλεονέκτημα είναι ότι κατά την άσκηση των εργαστηρίων του Chakradance™, διατηρούνται σταθερές οι αποστάσεις μεταξύ των συμμετεχόντων, συνθήκη που ευνοεί και την τήρηση των πρωτοκόλλων για την ασφάλεια της υγείας μας.

Προσεχώς θα ανακοινωθεί η έναρξη ενός νέου κύκλου. Για την εύκολη και άμεση ενημέρωσή σου, συμπληρώνεις τα στοιχεία

σου στη φόρμα επικοινωνίας του anasana.gr ή τηλεφωνείς στο 697-602-4760 ή στέλνεις μήνυμα εδώ στο... [messenger](#) ή στη σελίδα fb... ["Με Τέχνη και Επιστήμη"](#) και...

Έρχεσαι να χορέψουμε μαζί στο ρυθμό της ψυχής!