

# OI Bhakti Age

## στο Satya Yoga Center

## Kirtan - Nada Yoga

Απλές και Δυνατές τεχνικές  
Αρμονίας και Απελευθέρωσης

Κυριακή 6 Νοεμβρίου 2011 - 18:00h



### Γιόγκα του Ήχου και Ηχογαβάθες

Καθένας μας έχει μια δόνηση που χαρακτηρίζει την κατάσταση της υγείας μας. Ο ήχος και η δόνηση μπορούν να μας επανα-“κουρδίσουν” στο σωστό τόνο της ψυχικής και σωματικής μας υγείας μέσω των τσάκρας. Τα τσάκρας είναι κόμβοι ενέργειας στο πρανικό σώμα που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένα σημεία της σπονδυλικής στήλης.

Η γιόγκα του ήχου χρησιμοποιεί τον ήχο και τεχνικές για την εξισορρόπηση της ενέργειας των τσάκρας ώστε να οδηγήσουν τον νου μας στην ηρεμία, τη συγκέντρωση και το διαλογισμό.

Μια εξίσου σημαντική πρακτική είναι οι θιβετιανές ηχογαβάθες που εκπέμπουν μια κατευναστική δόνηση που εξοστρακίζει την αρνητική ενέργεια (ένταση, στρες) από τον οργανισμό.

Ο απαλός ήχος των ηχογαβάθων επηρεάζοντας το σώμα σε κυτταρικό επίπεδο, το οδηγεί σε βαθιά χαλάρωση, μειώνει την πίεση, βελτιώνει τη συγκέντρωση του νου, αυξάνει τη ροή της ζωτικής ενέργειας στο σώμα και εναρμονίζει τα ημισφαίρια του εγκεφάλου.

### Κιρταν

Το κίρταν είναι μια μορφή γιόγκα. Αποτελείται από μάντρας και επαναλαμβανόμενες μελωδίες, τα οποία βοηθάνε στην απομάκρυνση της έντασης και στην έκφραση των συναισθημάτων. “Ο πιο γρήγορος δρόμος προς την αυτοπραγμάτωση” Swami Satyananda



### Στο εργαστήρι περιλαμβάνονται:

Πρακτικές Swara Yoga για την εξισορρόπηση και αφύπνιση της ενέργειας στα τσάκρας.

Πρακτικές με θιβετιανές Ηχογαβάθες

Kirtan

---

### SATYA YOGA CENTER

25ης Μαρτίου 31, Χολαργός, 15562

τηλ: 217 - 7314001, 6972592122

[www.satyayogacenter.gr](http://www.satyayogacenter.gr)

[yoga@satyayogacenter.gr](mailto:yoga@satyayogacenter.gr)

