

El próximo marzo, nos retiramos muy cerca de Madrid para profundizar en este mapa tántrico a través de los textos clásicos y modernos, veremos qué es y qué no es la kundalini, y cómo podemos reconocer su energía, los diferentes tipos de despertar a través de cada uno de los canales o nadis, a parte del canal central o Sushumna, ya que no es el único nadi por donde Kundalini asciende.

Tener una visión clara y completa de lo que significan a nivel, físico, su anatomía sutil, mental y psicológica según la influencia que ejercen las gunas en ellos, cuáles son sus cualidades, deidades, sonidos (nada yoga), qué alimentos se recomiendan para su equilibrio, qué kriyas (acciones) para su limpieza y equilibrio, qué asanas o posturas podemos practicar para potenciarlos. Meditando a través de los yantras, símbolos, e interpretando con claridad su simbología, aprendiendo los mudras que nos permiten conectar con su ellos, y cómo se manifiestan en nuestro día a día.

Podremos ver de forma personalizada cuales están más activos en nosotros, cuáles necesitan más atención etc.

Un trabajo completo y específico que llevamos practicando y compartiendo desde hace más de 16 años.

Si tienes cualquier duda o consulta no dudes en contactar con nosotros

**A quién va dirigido:** para tod@s aquell@s con ganas de conocer, profundizar y practicar.

**Material:** zafu o cojín de meditación, manta de relajación y chal cuaderno para notas, boli.

Lota nasal , sal y mala, si dispones de ellos.

**Comparte:** Hiria Bernal.

**¿Dónde?:** <https://www.ashramvaldeiglesias.com>

**El coste en pronto pago será de 250€ por persona, antes del 01 de marzo. Después el coste será de 270€ por persona.**