

TALLER ONLINE

PARA ACTIVAR LA

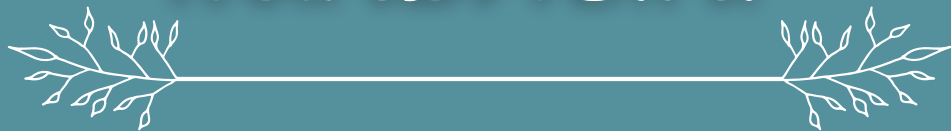
ENERGÍA  
KUNDALINI

A TRAVÉS DE LA  
RESPIRACIÓN



# TALLER ONLINE

## ENERGÍA KUNDALINI



TALLER ONLINE  
SIN FECHAS (FORMATO LIBRE)



Prácticas meditativas para activar  
la energía Kundalini



Ejercicios de respiración  
consciente: pranayama, kriya yoga  
y visualización

### MATERIAL INCLUIDO



Vídeo de una hora con las prácticas  
meditativas de respiración



Dossier de cuarenta páginas con  
toda la teoría



Dos meditaciones extra de regalo

**Precio : 40€**

Reservas: [info@ariogadna.com](mailto:info@ariogadna.com)



# TALLER PARA ACTIVAR LA ENERGÍA KUNDALINI

## ¿QUÉ ES LA ENERGÍA KUNDALINI?



La **energía Kundalini** o energía sexual Kundalini es la energía vital que circula a través de nuestra **columna vertebral** de manera natural



Generalmente, está muy poco activa, pero a través de prácticas meditativas concretas podemos estimular este flujo energético para **revitalizar todos nuestros centros energéticos (chakras)**



La **energía Kundalini** se asocia con la serpiente pues cuando esta energía está dormida, yace en nuestro chakra base o raíz como si fuera una **serpiente enroscada**



Cuando se activa la energía Kundalini **sube desde el chakra base hasta el sexto chakra (tercer ojo) por el canal Shushumna nadi** uniendo así estos dos puntos energéticos. Esto hace que nos sintamos perfectamente anclados a la Tierra y conectados al Cielo.



La activación de la energía Kundalini a parte de **propiciar estados elevados de consciencia**, también estimula nuestra creatividad y la regeneración de las células de nuestro cuerpo.



# TALLER PARA ACTIVAR LA ENERGÍA KUNDALINI

## PRÁCTICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE



En el taller se enseñan técnicas de respiración consciente que incluyen: **pranayama, Kriya yoga y visualización.**



El **pranayama** es una práctica respiratoria proveniente del yoga que se usa para calmar la mente a través de la respiración.



El **Kriya yoga** es una práctica que combina la respiración y la visualización. Estas prácticas provienen del linaje de maestros de **Yogananda.**



En el taller se enseñaran **nueve ejercicios** de respiración + visualización concretos:

- Tres para estimular el **chakra base**
- Tres para estimular el **flujo energético desde el chakra base hasta el tercer ojo**
- Tres para estimular el **tercer ojo y la conexión con el séptimo chakra hacia al Fuente**






En el taller se enseñará cómo hacernos una **sanación energética básica** para preparar nuestro sistema energético para la prácticas meditativas propuestas



# TALLER EN FORMATO LIBRE (SIN FECHAS)

INCLUYE



-  Vídeo de 1h con las prácticas de respiración
-  Dossier de cuarenta páginas con la teoría
-  Tres meditaciones extra de regalo

PRECIO PROMOCIONAL 40€

