

PANDORA

EVOLUÇÃO CONSCIENTE

BAIXE O APLICATIVO DO QUERO EVOLUIR





Quem somos e qual a nossa intenção

Treinadores de pessoas com a intenção de despertar o que cada um tem de melhor dentro do seu contexto de vida para:

- 1. Alcançar resultados e conquistar objetivos.*
- 2. Eliminar dúvidas e receios.*
- 3. Solucionar problemas e impedimentos.*
- 4. Resolver conflitos internos e externos.*
- 5. Aumentar a autoconfiança e a coragem.*
- 6. Manter equilíbrio e serenidade diante de adversidades.*
- 7. Observar todas as áreas da vida e dar qualidade de atenção a elas.*

Chamamos isso de Alta Performance.



Curso
A Teoria dos Chakras
e a Prática do Despertar



A Teoria dos Chakras e a Prática do Despertar



Objetivo

Passar conceitos sobre Chakras e como fazer práticas para equilibrá-los.

Proposta

- Entendimento sobre os Chakras
- Equilíbrio interno e externo
- Expansão de Consciência





Estrutura de Aulas

Conceitos Iniciais

Aula 01: O que são os Chakras

Aula 02: Por que os Chakras influenciam nossa vida

Aula 03: Entendimento de Yin e Yang

Aula 04: Os conceitos básicos do Yoga

Aprofundamento

Aula 05: O caminho moral do Yoga

Aula 06: O caminho moral da Espiritualidade

Aula 07: Diminuindo a influência do Ego

Aula 08: Meditação nos sete Chakras

Práticas de Continuidade

Aula 09: Praticando o equilíbrio no dia a dia

Aula 10: Expandindo sua consciência

Aula 11: Criando um estilo de vida equilibrado



Conceitos Iniciais

Aula 01 *O que são os Chakras*

Luck
Treinador de Alta Performance



Etimologia

Chakra

do sânscrito Cakram

significa “centro”, “roda”, “cíclico”. Pode também ser escrito “Chakra” ou “Xakra”.





Os Chakras

São **centros** energéticos dentro do corpo humano, que distribuem a **energia vital (prana)** através de **canais (nadis)** que nutre órgãos e sistemas.

Eles giram em espiral, formando um ciclo de energia dentro de nosso corpo.





Os 7 Principais Chakras

Existem sete Chakras principais. Eles são percebidos como círculos de luz ou auras localizadas. Além dos principais, temos diversos pequenos Chakras espalhados pelo corpo.

As cores dos Chakras existem apenas para estudos, para facilitar o entendimento.





A Localização dos Chakras

A localização de cada Chakra faz com que ele influencie energeticamente naquela região, seja física ou psiquicamente.



No topo da Cabeça



Entre as Sobrancelhas



Na Garganta



No meio do Peito



Ao redor do Umbigo



Abaixo do Umbigo



Região do Cóccix





Meditação

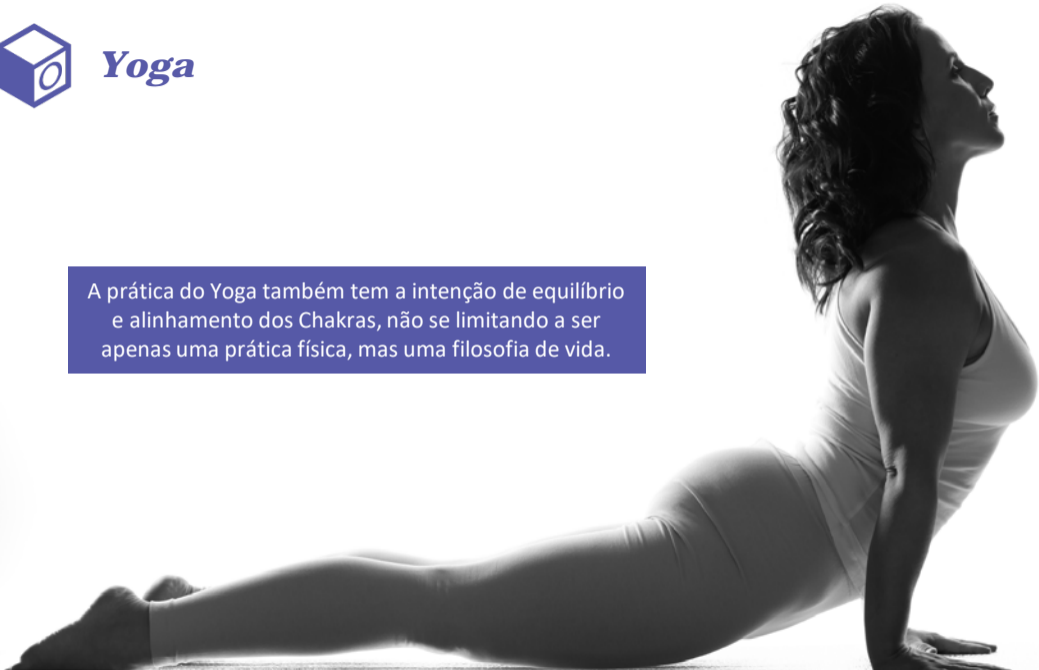


A prática da meditação tem a intenção de equilibrar e alinhar os Chakras, trazendo uma reenergização do corpo e da mente.



Yoga

A prática do Yoga também tem a intenção de equilíbrio e alinhamento dos Chakras, não se limitando a ser apenas uma prática física, mas uma filosofia de vida.





Acupuntura

A Acupuntura estuda a obstrução dos canais (nadis), para desobstruí-los através das agulhas em pequenos pontos, o que também equilibra os Chakras.





Consciência

A prática da Consciência é uma grande aliada do equilíbrio dos Chakras, pois entende e observa o que está em desequilíbrio dentro e fora de nós, para assim equilibrar.





Aula 01: Dicas e Sugestões

- Os Chakras são centros energéticos que controlam nossa energia vital
- A localização, simbologia e cor de cada Chakra são diferentes de acordo com sua função
- Você pode ter o controle de sua vida através do equilíbrio
- Entenda um conceito antes de praticar
- Tudo na vida e no universo é interconectado

PANDORA

EVOLUÇÃO CONSCIENTE

BAIXE O APLICATIVO DO QUERO EVOLUIR

