

RITMOS **VITALES** / CHAKRA DANCE



*Para mantener un estado de bienestar necesitamos un equilibrio en nuestras vidas entre acción y relajación / quietud : **un ritmo natural.***

Muchas veces la vida moderna estresada no nos permite vivir según nuestro propio ritmo, con la consecuencia de que estamos fuera de un equilibrio sano.

Poner nuestro cuerpo en movimiento, escuchar nuestro interior y seguir la música que nos guía nos da la posibilidad de encontrar de nuevo esta balanza en nuestro ser, la intergración entre cuerpo, mente y espíritu.

*Los diferentes ritmos también están relacionados con nuestros centros de energía – los **CHAKRAS**. Todos tenemos 7 chakras mayores que regulan nuestro campo energético. Si los chakras están bien en fluidez, nos sentiremos sanos y con energía. A través del **Chakra Dance** podemos liberar el flujo de energía.*

La danza es espontánea, no hay nada en su práctica que sea correcto o erróneo, no hay pasos a seguir, solamente moverse desde dentro hacia fuera y disfrutar los movimientos.

Proximo taller: