

Cerimonia del Cacao



Questa esperienza unica unisce l'antica tradizione delle cerimonie del Cacao con il Kundalini Yoga, il breathwork e la meditazione guidata in stile viaggio sciamanico.

La sessione inizia con una breve pratica di Kundalini Yoga per energizzare il corpo e la mente. Si continua bevendo il Cacao, una pianta sacra conosciuta per la sua capacità di aprire il cuore, migliorare l'umore e favorire la meditazione profonda. Mentre sorreggi il Cacao, sarai invitato a fissare un proposito per la tua esperienza.

Dopo aver bevuto il Cacao, ci sarà un momento dedicato ad una pratica di respirazione consapevole. La respirazione guidata è una tecnica potente che utilizza schemi di respiro controllati per aiutarti ad accedere e rilasciare emozioni bloccate o tensioni accumulate. Questo tipo di pratica stimola il sistema nervoso parasimpatico, favorendo il rilassamento.

Nella fase finale del workshop, sarai pronto per una meditazione guidata in stile viaggio sciamanico. Sarai accompagnato in un'esplorazione interiore che ti connette con simboli, archetipi e messaggi intuitivi. Questa pratica ti aiuterà a entrare in contatto con la tua saggezza interiore e a esplorare dimensioni più profonde del tuo essere.

Tipologia

La durata tipica di questa esperienza è di 2 ore.

A seconda delle esigenze può essere accorciata o allungata fino ad una durata di un giorno.

Altre modalità che possono essere combinate con il Cacao sono la danzaterapia e le meditazioni sonore.

