



Prezzo di vendita 18,00 €

Pratica guidata da Swami Shaktidhara Saraswati. La pratica di Ajapa Dharana utilizzando il respiro, la visualizzazione, il movimento del prana e il mantra porta allo sviluppo della consapevolezza dei principali passaggi psicici.



## Descrizione

LINGUA: Italiano

GENERE: Meditazione

DURATA: 30 minuti circa per pratica

CASA EDITRICE: Edizioni Satyananda Ashram Italia

La pratica di Ajapa Dharana utilizzando il respiro, la visualizzazione, il movimento del prana e il mantra porta allo sviluppo della consapevolezza dei principali passaggi psicici, nadi o meridiani del corpo, e dei centri psicici, i Chakra.

Questo permette un graduale ed armonioso risveglio dei Chakra e l'espansione della dimensione pranica.