

mercoledì 29 novembre

RITUALE TRANCE DANCE

con Leela



La Trance Dance è una pratica che deriva da rituali sciamanici e utilizza la danza come mezzo di connessione con le forze della natura e l'energia vitale: il corpo si muove in modo spontaneo mentre il danzatore utilizza una respirazione particolare che facilita l'accesso a stati di estasi in modo totalmente naturale.

La Trance Dance utilizza musiche con ritmi e melodie che possono evocare memorie di altri tempi, suoni della natura e di animali, canti tribali, e suoni provenienti da ogni parte del mondo alcuni dei quali, come il tamburo, vibrano con frequenze particolari che aiutano il rilassamento del corpo e della mente e facilita l'accesso ad uno stato di trance leggera durante il quale è possibile ricevere informazioni utili per la propria trasformazione interiore. Si dice che "mentre il corpo danza l'anima viaggia": attraverso la riconnessione con antiche memorie possono "tornare a casa" frammenti di anima perduti nel tempo. Il risultato è un maggiore benessere interiore: senso di integrità, maggiore vitalità e centratura.

Centro di Meditazione Osho Shantideva, via Montalbino 9/2 Milano
per informazioni e iscrizioni: 373 7483759, info@shantideva.it , www.shantideva.it , www.leela.it