

*CUORE ARCOBALENO - TARA E DAKINI*  
*VIAGGIO ARCHETIPICO, MEDITAZIONE e BIODANZA*



*Incontri mensili di esplorazione archetipica, pratica meditativa, Biodanza  
con Elena Toscan e Alessandra Marra*

Questa serie di incontri mensili è dedicata a conoscere, esplorare attraverso il corpo e richiamare le qualità dell'energia femminile archetipico-ancestrale di Tara e Dakini, figure collegate alla tradizione del Buddhismo Tibetano, che possiedono molteplici manifestazioni. Nella prossima sessione incontreremo *Tara Rossa Veloce e coraggiosa*, prima emanazione di Tara Verde. Tara Rossa Veloce e Coraggiosa ci apre alla connessione con il cuore, con l'amore, con il fuoco sacro della vita, con il coraggio di aprirci nonostante paure e difficoltà. Questa Tara ci invita prima di tutto a creare una relazione "buona" e consapevole con noi stessi, presupposto fondamentale per un rapporto benefico con gli altri e l'ambiente che ci circonda. La sua forza calma, ma potente, ci invita a radicarci nella saggezza del cuore, per ritrovare la nostra integrità, assaporando la vacuità che ricompone ogni separazione.



### Quando

Sabato 19 novembre, 17 dicembre 2022 dalle 10.00 alle 17.00 circa;  
è possibile partecipare anche ai singoli incontri, che si svolgeranno al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

### Con chi



*Elena Toscan, psicologa-psicoterapeuta ad indirizzo transpersonale, autrice, ha conseguito la formazione per l'insegnamento del metodo Biotransenergetica, docente presso Integral Transpersonal Institute di Milano, promotrice del progetto "Spiritual Emergency Unit" per la sensibilizzazione sul tema delle crisi spirituali.*

*Alessandra Marra, laureata in filosofia e psicologa clinica, insegnante tutor e didatta di Biodanza, Mindfulness teacher certificata, terapeuta CFT, operatrice in sciamanesimo, formatrice, trainer di yoga della risata.*



### Dove

Presso Chandra - Yoga e benessere olistico - Via Chiesa 39, a Gazzada  
Schianno - VA

Da sapere: scegliere abbigliamento comodo, a strati e calze antiscivolo. Portare un cuscino e una copertina.

### Info e prenotazioni

3288721571, [alemarra@libero.it](mailto:alemarra@libero.it) 3315439367, [ele.toscan@gmail.com](mailto:ele.toscan@gmail.com)

