

# CHANDRA YOGA

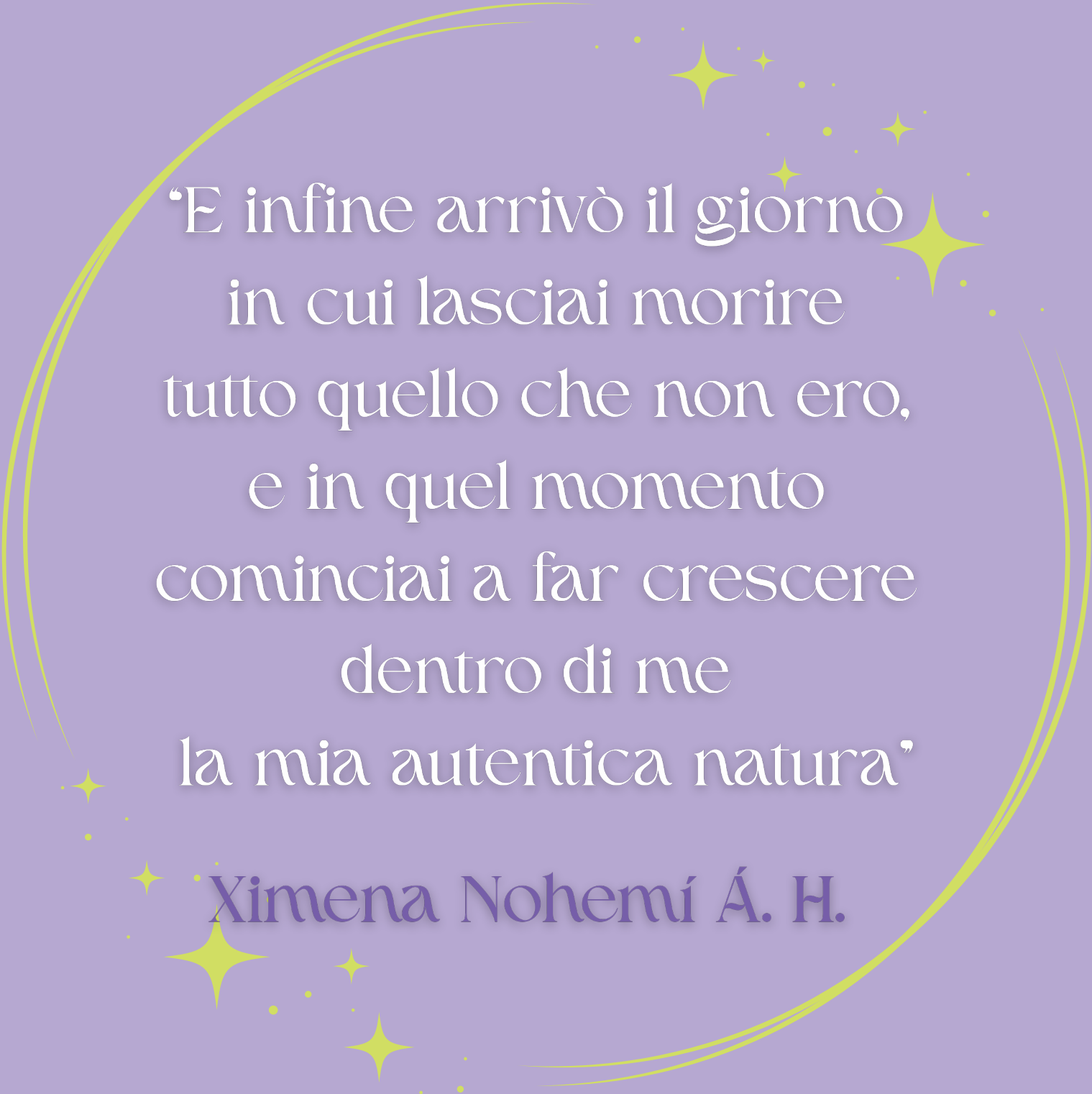
2025/2026



4° edizione



***Un viaggio di rinascita nel  
corpo e nell'anima femminile***



“E infine arrivò il giorno  
in cui lasciai morire  
tutto quello che non ero,  
e in quel momento  
cominciai a far crescere  
dentro di me  
la mia autentica natura”

Ximena Nohemí Á. H.

Nato nel 2022 con l'idea di creare un corso dedicato alle donne, **CHANDRA YOGA** è diventato nel corso degli anni

- **un vero e proprio metodo** di indagine e conoscenza di noi stesse,
- **un viaggio** nelle nostre profondità,
- **un abbraccio collettivo** che riscalda il cuore di tutte le donne appartenenti a questo cerchio,
- **un'opportunità** per abbandonare abitudini, ruoli e **poterci finalmente riconnettere alla nostra autenticità.**

Le donne che hanno partecipato a questo percorso definiscono **Chandra Yoga** come **un dono**.

### **È un dono:**

- sederci in un cerchio di donne, condividere esperienze, sostenerci
- poterci esprimere liberamente, senza paura del giudizio
- imparare ad amare il nostro corpo
- entrare in relazione con il piacere
- **riconoscere la direzione che vogliamo dare alla nostra vita**

# QUALE SARA' IL TEMA DI QUESTA EDIZIONE?

Questa 4° edizione metterà al  
centro del nostro lavoro **IL CORPO**



Il corpo nasce per **muoversi**,  
**esprimersi, raccontare** il nostro mondo  
interiore.

Attraverso il corpo sentiamo la vita che  
ci attraversa, ne facciamo esperienza, la  
respiriamo, la condividiamo.



**Quando l'anima soffre**, anche il corpo  
soffre somatizzando questo dolore; **il**  
**piacere** genera senso di colpa; **la**  
**sessualità** diventa un terreno fragile  
su cui muoversi in punta di piedi; **i**  
**nostri bisogni** rimangono un nodo in  
gola; **la voglia di vivere** diventa un  
desiderio represso e nascosto.

**Il lavoro insieme** ci aiuterò a riabitare il  
nostro corpo, facendoci sentire  
nuovamente al sicuro, a casa.

Riconosceremo le emozioni nascoste e  
con delicatezza troveremo il modo di  
liberarle. Ci regaleremo un senso di  
libertà che nasce, spontaneamente,  
quando ci permettiamo di accogliere  
con amore ogni parte di noi.

# IL NOSTRO LINGUAGGIO

In questo cammino saranno **molteplici i linguaggi** che ci aiuteranno a dare voce a ciò che, dentro di noi, spesso è rimasto silenzioso, nascosto. Tecniche e stimoli differenti per risvegliare la nostra vitalità e riportarla in superficie come **un grande e profondo respiro di consapevolezza e di amore verso noi stesse.**

## **Vi guiderò attraverso:**

- YOGA
- MEDITAZIONI E VISUALIZZAZIONI
- DISEGNO
- SCRITTURA
- DANZA
- MASSAGGIO
- MUDRA
- USO DELLA VOCE
- RESPIRAZIONE
- PAVIMENTO PELVICO

# IL PERCORSO

Il corso si svolge da ottobre a maggio, con **frequenza quindicinale**, il mercoledì dalle 18 alle 19.15, per un totale di 17 incontri condivisi, di **pura energia e connessione al nostro femminile**.

**INIZIAMO IL 1° OTTOBRE**

## E INOLTRE...

Nel percorso saranno compresi due momenti speciali:

✨ Un Workshop intensivo domenica 15 febbraio, dalle 9.30 alle 12.30

✨ Una giornata conclusiva di fine percorso domenica 10 maggio con anche un pranzo condiviso

Ti aspetto nel nostro cerchio.  
Sentirai da subito un profondo senso di  
appartenenza a questo grande  
abbraccio che ci contiene  
e ci protegge!  
Io sono qui per accompagnarti dove il  
tuo intuito sta già brillando!

Elisabetta



*Le ISCRIZIONI chiudono  
il 14 SETTEMBRE*

***Contattami per un  
colloquio individuale***

# INFO

CENTRO AHIMSA

VIA VERGA 4 | CECINA

347.8732230

Elisabetta Donà | Insegnante Yoga

[www.centroahimsa.it](http://www.centroahimsa.it)

