



MEDİTASYON EGZERSİZLERİ ONLINE UYGULAMALI GRUP SEANSLARI

1. SEANS

- Kare nefes çalışması
- Boyun rahatlatıcı çalışmalar
- Timus bezi rahatlatma
- Kök çakra
- Meditasyon
- Kökleniyorum

2. SEANS

- Sakral çakra
- Psoas kası rahatlatma çalışmaları
- Meditasyon
- Duyguları takip

3. SEANS

- Solar (mide) çakrası
- Diyafram rahatlatıcı
- Mide meridyen bölgeleri çalışması
- Meditasyon
- Farkı'andalık

4. SEANS

- Kalp çakrası
- Kollarla elle akciğer meridyen aktifleştirme çalışmaları
- Meditasyon
- Affetme, kalbe ışık çekme

5. SEANS

- Boğaz çakrası
- Okyanus nefesi
- Vagus sinirini rahatlatma
- Boğazı rahatlatma
- Meditasyon
- Hayal kurma

6. SEANS

- Üçüncü göz çakrası
- Yüzü ve kaşları rahatlatma
- Zıplama
- Meditasyon
- Düşünceleri takip

7. SEANS

- Taç çakra
- Denge çalışmaları
- Vakum
- Ayaklarla çalışma
- Bir mevsim çalışması
- Meditasyon
- Meridyenler

8. SEANS

- Dizlere çalışma
- Kalçayla çalışma
- Bir mevsim çalışması
- Meditasyon
- Vücutunda nefesini gezdir ve hisset