



Experiências que transformam sua vida



Asas da Liberdade

"Curso intensivo de Meditação e Respiração"

"A respiração é nossa conexão direta com a vida. As feridas emocionais não resolvidas mudam o fluxo respiratório natural e isso faz com que perdamos o contato com a nossa espiritualidade."

- Anan Nodedt



Asas da Liberdade

Esse curso é um processo profundo no qual se integram diferentes técnicas de meditação dinâmica e respiração, combinadas com bioenergética, arte, dança, transe xamânicos e silêncio; gerando um contexto amoroso e meditativo ideal para mergulharmos no nosso mundo interior e compreender quem somos.

Como surgiu este seminário?

Em meados dos anos setenta começaram a surgir novas técnicas psicoterapêuticas no ocidente. Algumas delas basearam-se em investigações científicas modernas e em antigas técnicas xamânicas. Desta fusão, surgiu a Respiração Holotrópica, criada pelo doutor Stanislav Grof e Cristina Grof, a qual começou a ser utilizada dentro da psicologia transpessoal.

Leiza e Anan criaram este curso a partir de uma profunda experiência que tiveram em suas formações com diferentes métodos respiratórios, assim como efeitos internos que experimentaram neles mesmos mediante suas práticas constantes. Decidiram criar este seminário como parte de um processo de cura e integração interior, fusionando as meditações dinâmicas do mestre Osho com vários métodos de respiração desenhados para desbloquear a totalidade do fluxo de energia vital.

O que ocorre nas sessões de respiração?

Enquanto se desenvolve o processo de hiperventilação, entramos em um estado elevado de consciência, onde a mente não pode controlar as emoções. Isto permite um fluxo natural do que é real dentro de nós, trazendo, desta forma, lembranças e imagens, de forma espontânea. É assim como podem chegar em respostas intuitivas a problemas que temos que resolver em nossa vida, podemos sentir estados de êxtase e comunhão com a natureza muito profundos, ou uma cura profunda de feridas emocionais que desconhecíamos.

Durante a sessão de respiração, o organismo humano entra em um estado de consciência que lhe permite mover-se em direção à sua integração, voltando a ser completo e curando seus próprios aspectos feridos ou fragmentados. A sanção ocorre a nível físico, mental e emocional, e voltamos a reconectar-nos com a nossa espiritualidade.

Neste curso, se organizam sessões grupais e individuais. No caso das individuais, estas se realizam para aprofundar ou apoiar alguma pessoa que regressou de um transe e ainda se sente estressado ou incomodado com seus bloqueios energéticos, ajudando-o a desbloquear o fluxo de sua energia vital.





Quais são os benefícios de participar neste seminário?

- Equilibrar o fluxo de energia vital em nosso corpo.
- Liberar o stress emocional acumulado.
- Compreender a raiz de certos condicionamentos de conduta como a raiva, a ansiedade, a depressão, o medo do fracasso, a co-dependência, entre outros.
- Voltar a sentir confiança em nosso coração e na vida.
- Conhecer a origem das feridas relacionadas à nossa infância e à sexualidade.
- Tomar consciência do nosso corpo, conectando-nos com a suas verdadeiras vontades emocionais.
- Aprender a meditar de forma simples, através das mais de 10 técnicas de meditação que compartilharemos com música, e uma guia por escrito de todas as meditações como ferramenta de vida.

