

Festival Guru Ram Das - Galicia 9-14 AGOSTO. 2019

Sat Guru Kaur

Resolución de Trauma: Taller de Kundalini Yoga & Experiencia Somática

LIBERACIÓN DE TRAUMA. RECONOCER LA BELLEZA ADENTRO Y AFUERA. VOLVER A NACER

En este taller haremos kriyas de Renacimiento diseñadas especialmente para liberarse de traumas, todo lo que impide el flujo de prana en el sistema, descongelar la carga negativa alrededor del vórtice del trauma y poder salir del carril del trauma para entrar en el recurso de la fuerza, la luz y el significado para tu vida.

Clase de Kundalini dinámica y meditativa para poder sacudir viejos traumas y patrones mentales, emocionales y físicos a nivel celular con Kriyas de Renacimiento; relajación con Gong para poder integrar los cambios nuevos a nivel profundo celular, y limpieza aurica para luego entrar a una meditación sáttvica y transformativa para sellar la alquimia del proceso liberador del soltar viejas historias y heridas que te atrapan a vivir en el pasado. Al pasar este proceso con la somática y el kundalini uno vuelve a tomar contacto con una energía revitalizada, un sistema nervioso más fuerte y la visión/percepción más clara.

La Experiencia Somática es una técnica de Peter Levine para resolver traumas en el sistema. Está basado en el uso de lenguaje, resonancia, toque, arraigamiento, movimientos para acercarnos al trauma lentamente, sin ir directamente, para poder descongelar nuestro sistema con más eficacia y precisión. Para poder sentirte con más presencia, más arraigado, apreciando la belleza adentro de ti y afuera, y volver a nacer.

El trauma representa un evento en el cual uno desconecta de si mismo. A través de Kundalini Yoga, el sonido del gong y las técnicas de la Experiencia Somática, vamos a investigar el poder de conexión para sanar un trauma en el sistema.

BHANGRA, Taller para la Alegría de Vivir

BHANGRA es un baile tradicional del Punjab donde se celebraba la cosecha y la alegría de que algo nuevo nazca. Sat Guru lleva tiempo bailando y incluyéndolo en sus talleres como parte de movimiento, ritmo y expansión para reírnos, sudar, activar, motivar, disfrutar y celebrar lo preciosa que es la vida.

Biografía

Sat Guru Kaur Khalsa

Sat Guru Kaur, nacida en Londres, vive ahora en Barcelona. Es profesora y formadora de profesores de Kundalini Yoga en España y por toda Europa desde hace 18 años. Es terapeuta y provedora de sesiones en las formaciones de la Experiencia Somática de Traumas, de la escuela de Peter Levine.

