



Marta Metrass
YOGA OF EMOTIONS

Dia 1

**Trabalho de enraizamento. Chakra de Muladhara.
Elemento Terra. Palavra-chave Casa.**

**Chegada e Checkin
Círculo de Abertura/Apresentação
Prática de Muladhara
Break
Actividade Prática - Voltar a Casa
Jantar
Circulo de Reflexão e Partilha**

Dia 2

**Trabalho de amor próprio. Chakra de Svadisthana.
Elemento Água. Palavra-chave Emoção.**

**Prática de Svadhistana
Pequeno-Almoço
Break
Actividade Prática - Abrir o Rio de Emoções
Almoço
Tempo livre para integração
Cerimónia da água no Lago
Jantar**

Emotional Cleansing





Marta Metrass
YOGA OF EMOTIONS

Dia 3

**Trabalho de Medo e Coragem. Chakra de Manipura.
Elemento Fogo. Palavra-chave Garra.**

**Prática de Manipura
Pequeno-Almoço
Break**

**Actividade Prática - Eu tomo as rédeas da minha
vida**

Almoço

**Actividade Prática - Qual é a tua vida de sonho?
Jantar**

Círculo do fogo e mantras

Dia 4

**Trabalho de Aceitação e Merecimento. Chakra de
Anahata. Elemento Ar. Palavra-chave Amor.**

**Prática de Anahata
Pequeno-Almoço
Checkout
Cerimónia do Cacao
Círculo de Encerramento**

Emotional Cleansing

