# Programa e índice del curso

- Introducción
- Parte I.



  - Los 7 Chakras principales
    - El Chakra Raíz: Muladhara – La puerta de la Tierra
    - El Chakra Sacro: Svadisthana – La puerta de la Luna
    - El Chakra del Plexo Solar: Manipura – La puerta del Sol
    - El Chakra del Corazón: Anahata – La puerta de los Vientos
    - El Chakra de la Garganta: Vishuddha – La puerta del Tiempo y del Espacio
    - El Chakra del Tercer Ojo: Ajna – La puerta de la Liberación
    - El Chakra de la Coronilla: Sahasrara – La puerta del Vacío

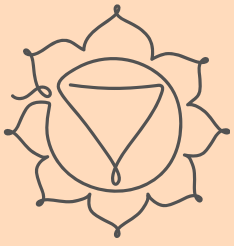
- TEST Parte I.

---

- Parte II.

  - Los Chakras superiores
    - El Octavo Chakra
    - El Noveno Chakra
    - Los Chakras 10, 11 y 12

  - Los 21 Chakras menores (se incluyen los ejercicios para equilibrarlos)
    - Chakras 1º y 2º - Pies
    - Chakras 3º y 4º - Rodillas
    - Chakras 5º y 6º - Gónadas
    - Chakra 7º - Hepático
    - Chakra 8º - Subesternal
    - Chakra 9º - Omoplatos/Escápulas
    - Chakras 10º y 11º - Bazo
    - Chakra 12º - Timo
    - Chakras 13º y 14º - Senos/Pechos
    - Chakras 15º y 16º - Manos
    - Chakras 17º y 18º - Articulaciones temporo-mandibulares
    - Chakras 19º y 20º - Ojos
    - Chara 21º - Occipital/Álta Mayor



- TEST Parte II.

---

© Copyright | Todos los derechos reservados I Método Sanate

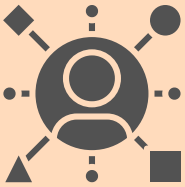
# Programa e índice del curso

- **Parte III.**
  - Pranayama – La respiración
  - Dhyana – La meditación
  - Asanas para equilibrar los 7 Chakras principales



---

- **Parte VI.**
  - Chakras y Arquetipos



---

- **Parte V.**
  - Chakras y Eneagrama



---

- **TEST Final**

*Al superar todos los test de cada capítulo y el test final, se emitirá y entregará el certificado que acredita la participación al curso y el haber completado la formación.*

---

- **Apéndice**
  - Material integrativo y hojas de trabajo para aplicar los conocimientos adquiridos, utilizables con péndulo.

---

© Copyright | Todos los derechos reservados I Método Sanate