

Etape 1

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra racine

CAP VERS

La terre des ancêtres



mes racines

Votre mission :

contacter la terre, votre force vitale et la sécurité.

S'ancrer !

Méditation cré-active 1

Le paysage du chakra racine

Mes racines énergétiques

Attributs du chakra et mudra associé



Méditation cré-active 2

Explorer mes croyances limitantes

pour les transformer

Découvrir le Jaspe

Activités d'ancrage et de reliance

Méditation cré-active 3

Contacter l'esprit du dragon

Réveiller ma sécurité intérieure,

ma force vitale.

