

Etape 2

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra sacré

CAP VERS

La terre de mon enfance

mon enfant intérieur

Votre mission :

contacter votre créativité, votre sensibilité, votre joie de vivre et votre vitalité.

S'amuser !

Méditation cré-active 1

Le paysage du chakra sacré

Mon enfant intérieur

Attributs du chakra et mudra associé

Méditation cré-active 3

Contacter l'esprit du dauphin et de l'eau

Réveiller ma part joyeuse et joueuse

Méditation cré-active 2

Explorer mes peurs limitantes

pour les transformer

Découvrir la cornaline

Activités d'ancrage et de reliance

à ma créativité

