

Etape 3

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra plexus solaire

CAP VERS

La terre des lions

ma part lumineuse

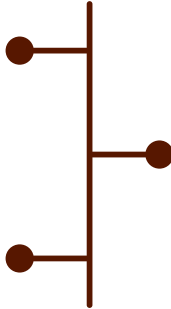
Votre mission :

Contacter l'estime de soi, votre valeur personnelle.

Sourire !

Méditation cré-active 1

*Le paysage du chakra plexus solaire
Ma part adolescente
Attributs du chakra et mudra associé*



Méditation cré-active 2

*Explorer mes jugements toxiques
pour les transformer
Lumière sur mes valeurs
Découvrir la citrine/l'oeil de tigre
Activités d'ancrage et de reliance
à ma lumière*

Méditation cré-active 3

*Contacter l'esprit du lion, ma part féline
Réveiller ma part Roi/Reine
mon pouvoir personnel,
ma force tranquille*

