

# Etape 4

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

## chakra cœur

CAP VERS

L'Âm-azonie

ma part amoureuse

Votre mission :

Ouvrir votre cœur et diffuser l'amour dans votre vie quotidienne.

Savourer ce qui est. Aimer !

### Méditation cré-active 1

*Le paysage du chakra cœur*

*Ma part amoureuse et contemplative*

*Attributs du chakra et mudra associé*

### Méditation cré-active 3

*Contacter l'esprit du gorille*

*Réveiller mon Humanité*

*Le chemin vers la compassion*

### Méditation cré-active 2

*Explorer mes blessures émotionnelles  
pour les soigner*

*Découvrir le quartz rose/l'amazonite*

*Activités d'ancrage et de reliance  
à ma nature douce et aimante*

