

Etape 5

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

chakra gorge/laryngé

CAP VERS

Les Gorges ma part expressive

Votre mission :

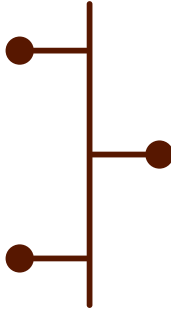
Ouvrir la voix aux paroles justes et exprimer votre vérité avec intégrité.
Communiquer !

Méditation cré-active 1

*Le paysage du chakra gorge
Ma part oratrice, communicatrice
Le chemin vers ma vérité intérieure
Attributs du chakra et mudra associé*

Méditation cré-active 3

*Contacter l'esprit de la grue couronnée
Réveiller ma voix,
la grâce et la légèreté d'être*



Méditation cré-active 2

*Le manège des pensées,
la place des distractions
Quelles voix j'écoute ?
Découvrir l'aigle marine
Activités d'ancrage et de reliance
à mon expression*

