



GUIDA AI CHAKRA

*Come entrare in sintonia con i chakra
per essere positivi*

Lisa Butterworth

15,2 x 21,5 cm – brossura – 160 pagine,
illustrazioni a colori – Fuori collana

€ 18 – 978 88 6753 349 7



9 788867 533497

Siamo circondati da energia. L'energia è dentro di noi. L'energia siamo noi. Sfruttarla, avendo maggiore consapevolezza del suo flusso e degli effetti che produce, è fondamentale per il benessere generale. Imparare a liberarla, cambiarla e attivarla nei nostri corpi è una capacità che nutre anima, corpo e mente, generando equilibrio.

Il sistema dei chakra, che ha origine nei testi spirituali dell'antica India, è diventato oggi un percorso moderno di equilibrio, di cura di sé e di guarigione. L'attivazione dei nostri centri energetici, infatti, porta incredibili benefici, non solo fisici e mentali, ma anche emotivi e spirituali. Entrare in connessione con i propri chakra è un atto d'amore verso se stessi e verso gli altri: un percorso di felicità, di compassione, di spiritualità e di gioia, che permette di entrare in sinergia con il proprio corpo, con l'ambiente circostante e con gli altri. Questo libro vi racconterà il sistema dei sette chakra, e ogni capitolo prenderà in esame un centro energetico specifico che verrà associato a cristalli, oli essenziali, cibi ed erbe capaci di farlo risuonare armoniosamente e a posizioni yoga e meditazioni in grado di sostenerlo. Fra queste pagine troverete preziosi metodi per lavorare sul vostro equilibrio interiore e suggerimenti che vi permetteranno di rafforzare l'autoconsapevolezza e aprirvi spiritualmente in quanto esistenze fatte di luce ed energia.



Guido Tommasi Editore