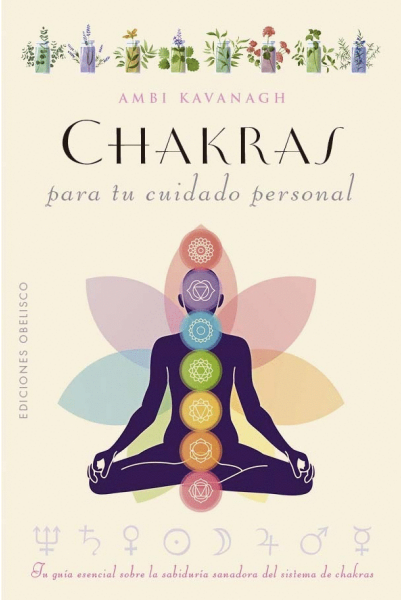
# CHAKRAS PARA TU CUIDADO PERSONAL




| | |
|---|---|
| **Editorial** | OBELISCO |
| **Materia** | BIENESTAR Y SALUD |
| **EAN** | 9788411721950 |
| **Status** | Disponible |
| **Páginas** | 224 |
| **Tamaño** | 235x155x10 mm. |
| **Peso** | 423 |
| **Precio (Imp. inc.)** | 17,00€ |
| **Idioma** | Español |
| **Fecha de lanzamiento** | 04/12/2024 |

## Kavanagh, Ambi

**SINOPSIS**

Tu guía esencial sobre la sabiduría sanadora del sistema de chakras

La clave para una salud y un bienestar óptimos está dentro de nosotros, en poderosos centros de energía llamados chakras. Las culturas antiguas entendieron el poder sanador sagrado de los chakras y ese autocui-dado alineado con la naturaleza. En Chakras para tu cuidado personal, te involucrarás en una serie de ejercicios meditativos que activan y equilibran cada uno de tus siete chakras principales. La maestra de reiki y experta en bienestar Ambi Kavanagh también ofrece rituales diarios y estacionales para mostrarnos que la verdadera prevención significa participar en nuestra salud cada día y ser conscientes de las maneras en las que gastamos nuestra energía. Con las enseñanzas atemporales del sistema de chakras, puedes conseguir la serenidad de espíritu, una mejor salud física y una sensación de alineamiento, satisfacción y propósito.

- EJERCICIOS DE AFIRMACIÓN, VISUALIZACIÓN Y ACTIVACIÓN para alinear y equilibrar cada chakra para mejorar el flujo de energía

- UNA GUÍA COMPLETA de los siete chakras principales y las correspondencias elementales y astrológicas y los arquetipos divinos

- RECETAS DE MEZCLAS DE ACEITES ESENCIALES Y PIEDRAS SAGRADAS para abrir y apoyar cada chakra

- RITUALES DIARIOS para recargar y restaurar tu salud mental, emocional, física y espiritual

- RITUALES DE ENERGÍA ESTACIONALES para reconectar con los ritmos de la naturaleza y los ciclos lunares...