

Chakras. Libro de trabajo

Reequilibra las energías vitales de tu cuerpo
Wills, Pauline

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484450580

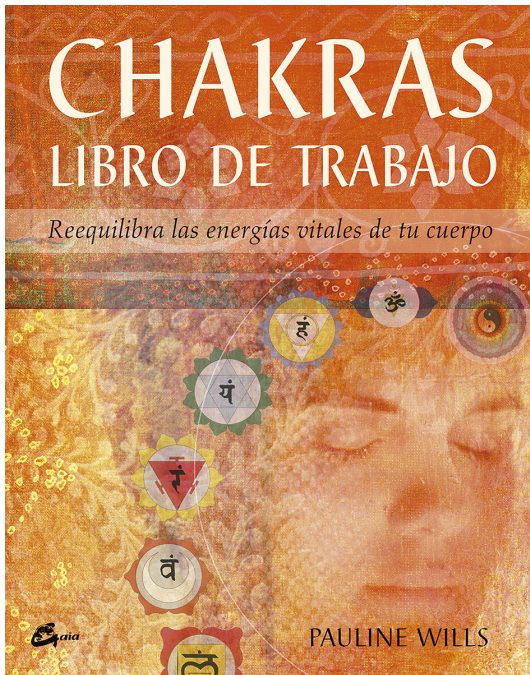
Páginas: 128, ILUSTRADO A COLOR

Dimensiones: 18,5 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Coleccion: Salud natural



SINOPSIS

2.ª EDICIÓN

Los chakras son «ruedas giratorias» de energía situadas en nuestra aura corporal. Si se hallan equilibrados y en armonía, te sentirás pleno de vitalidad y en un óptimo estado de salud física y mental. Pero cuando se hallan desequilibrados impiden el libre flujo de la energía corporal, causando cansancio e indisposición.

Pauline Wills nos enseña que los chakras forman parte del antiguo sistema de sanación hindú y de la filosofía del yoga, y nos muestra dónde se sitúan estos siete centros principales de energía, cómo están conectados entre sí y cómo influyen en el bienestar corporal. Nos propone a la vez abundantes ejercicios prácticos, entre los que se incluyen el trabajo con los colores, la reflexología, el yoga y los ejercicios de respiración -además de meditaciones y mantras- para que puedas equilibrar sucesivamente cada uno de los chakras. El trabajo regular con estos centros te ayudará a mejorar tu bienestar físico, emocional y espiritual, e incrementará tus niveles de energía para que consigas emprender cada día con una óptima disposición.

- Aprende a armonizar los siete chakras principales
- Realiza ejercicios prácticos con los chakras
- Despierta y revitaliza tu energía natural

PAULINE WILLS

Es terapeuta de los colores, reflexóloga, profesora de yoga y autora ...