

Chakras

Harding, Jennie

Editorial: Librero

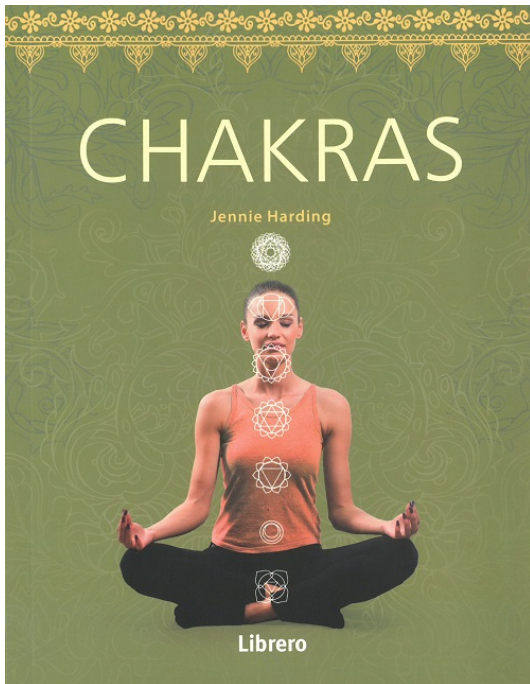
ISBN: 9789463590822

Páginas: 224

Dimensiones: 16 x 20,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,95 €



SINOPSIS

Aprenda a revitalizar sus niveles de energía con ayuda del sistema de los chakras y a mejorar su vida diaria

Los chakras representan un sistema de creencias relacionado con la práctica del yoga y los principios indios del ayurveda. Los chakras no conforman una estructura física, sino un «mapa energético» que se superpone a la estructura física de la columna vertebral.

Entender el sistema de los chakras le permitirá enfocar sus visualizaciones, actividades y prácticas curativas para revitalizar los niveles de energía de cada uno de ellos en particular. Este libro constituye una guía fácil, paso a paso, de acercamiento a los principios de los chakras, desde el descubrimiento de lo que son y cómo afectan a nuestros niveles de energía hasta la comprensión de cómo podemos sacar provecho de ellos para mejorar nuestra vida diaria.

- Proporcionará toda la información necesaria para aprender a explorar sus chakras.
- Le ayuda a reequilibrar y reenergizar sus chakras.
- Explica como los chakras le ayudan a enfocar sus visualizaciones, actividades y prácticas curativas.