

# Chakra Sacré



*a a a*

*a a a a*

# Chakra Sacré



## Activités pour se connecter à ce Chakra

- Danse libre ou mouvements du bassin
- Manger des aliments orange (carottes, mangue)
- Créer : dessin, écriture, chant...
- Bain chaud ou massage du bas-ventre
- Son à réciter : VAM
- Pierres : Cornaline, pierre de lune

## Quand l'énergie de ce Chakra est perturbée...

- Blocage créatif, manque de désir ou de plaisir
- Émotions refoulées ou débordantes
- Difficulté à poser ses limites dans les relations
- Trouble du cycle ou du bas-ventre

## Fleur de Bach conseillée : Crab Apple

- Pour libérer la honte, les blocages liés au corps
- Favorise l'acceptation de soi, la pureté intérieure