

Chakra Sacré



a 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