

# Chakra du Coeur



a

a

a

a a

# Chakra du Coeur



## Activités pour se connecter à ce Chakra

Méditation sur la gratitude

Manger des aliments verts (épinards, avocats)

S'ouvrir à l'écoute et au pardon

Porter du rose ou du vert

Son à réciter : YAM

Pierres : Quartz rose, aventurine verte

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

Difficulté à aimer ou à faire confiance

Fermeture émotionnelle ou dépendance affective

Tristesse persistante, rancune

Douleurs au niveau du haut du dos ou du cœur

## Fleur de Bach conseillée : Holly

Pour apaiser la colère, la jalousie, la méfiance affective.

Invite à l'amour inconditionnel, l'ouverture du cœur.