

Chakra du Troisième Œil



a a a a a

a a a a

Chakra du Troisième Œil



Activités pour se connecter à ce Chakra

Méditation guidée ou en silence

Tenir un carnet de rêves

Observation du ciel ou des étoiles

Visualisation (ex : lumière violette au front)

Son à réciter : OM

Pierres : Lapis-lazuli, sodalite

Quand l'énergie de ce chakra est perturbée...

Difficulté à écouter son intuition

Esprit confus, pensées envahissantes

Manque de clarté ou d'imagination

Maux de tête ou troubles de la vision

Fleur de Bach conseillée : White Chestnut

Pour calmer le mental trop actif, les pensées répétitives,
l'épuisement mental.

Apaise l'esprit et ouvre l'accès à l'intuition.