

RÓWNOWAGA

CZAKR

balans życiowej
energii



CZYM JEST RÓWNOWAŻENIE CZAKR?

Równoważenie czakr to proces harmonizacji siedmiu głównych centrów energetycznych w naszym ciele. Ta praktyka nie tylko poprawia nasze zdrowie fizyczne, emocjonalne i duchowe, ale także przynosi głębokie poczucie równowagi i wewnętrznego spokoju.



RÓWNOWAGA CZAKR

balans życiowej
energii



KORZYŚCI

- ✓ zdrowie fizyczne
- ✓ harmonia emocjonalna
- ✓ rozwój duchowy
- ✓ zwiększenie energii
- ✓ lepsza koncentracja
- ✓ poprawa jakości snu
- ✓ lepsza kreatywność
- ✓ większe poczucie własnej wartości

JAK PRAKTYKOWAĆ?

- ✓ Znajdź spokojne miejsce, stań lub połóż się wygodnie z wyprostowanymi plecami.
- ✓ Oddychaj głęboko przez nos.
- ✓ Wykonaj kolejno 4 ułożenia dłoni, pozostając w każdej pozycji przez około 3 - 5 minut.

O szczegółowe instrukcje, jak samodzielnie wykonać ćwiczenie, zapytaj swojego naturopatę.

