

# LES CHAKRAS ET CORPS ÉNERGÉTIQUES EN ACTION !

Éditions  Bussière

**Anne-Gaëlle Berthier**

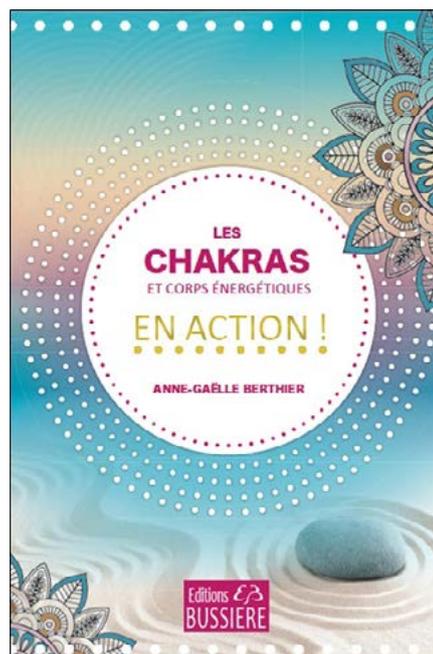
Cet ouvrage propose une approche unique des chakras, des mudras et des corps énergétiques.

Vous y apprendrez leur fonctionnement, les différentes façons de les équilibrer (notamment les méditations qui permettent d'ouvrir l'esprit et l'intuition), à prendre en compte l'influence du taux vibratoire, à créer vos propres mudras...

Cette approche vous invite à renouer avec vous-même et à développer votre confiance en vos ressentis profonds.

Au fil des leçons, vous comprendrez le fonctionnement du plan subtil de votre corps et retrouverez bien-être intérieur et énergie.

La collection *En action !* vous invite à aborder tous les domaines de l'ésotérisme de manière active afin d'allier connaissances théoriques, entraînements et mise en pratique.



Réf. 71006

Précommande n° : L99151

**17/11/2021**

12 €

Livre Broché • 148 pages • 12 x 18 cm

Illustrations couleur

Collection : « En action »

Santé - Bien-être

Chakras - Corps subtils - 023

Chakras

Mudras

Corps énergétiques

Équilibre

Signature

*Anne-gaëlle Berthier est thérapeute, mais aussi spécialiste en astrologie et psychologie. Ayant à cœur de reconnecter chacun à sa lumière intérieure, elle a orienté sa carrière professionnelle vers le développement personnel, la méditation et accompagne, grâce à des méthodes personnalisées, ceux qui souhaitent mieux se connaître, aussi bien sur le plan physique, émotionnel que vibratoire.*

95 - Val-d'Oise

**Excellent rapport qualité/prix. Un ouvrage didactique et coloré pour apprendre à équilibrer vos chakras et mudras.**

Table des matières

- Leçon 1 : Autour du chakra
- Leçon 2 : Chakra, quel est ton nom ?
- Leçon 3 : Chakra : lien corps-esprit
- Leçon 4 : Les bases de la méditation
- Leçon 5 : Équilibrons nos chakras
- Leçon 6 : Mudras : les alliées des chakras
- Leçon 7 : Pratiquer les mudras
- Leçon 8 : Les corps énergétiques
- Leçon 9 : Équilibrer les corps énergétiques
- Leçon 10 : Notions sur la fréquence vibratoire