

LA MEDITAZIONE

Definire la meditazione
Consapevolezza e Gioia
Meditazione esistenziale
Yoga integrale

Lo sciamanismo

Lo sciamano come medicine man

Morte e rinascita

La trance

I sette chakra principali

Primo e secondo chakra

Terzo chakra

Quarto chakra

Quinto chakra

Sesto chakra

Settimo chakra

L'importanza del respiro

Volgere lo sguardo all'interno

LE TECNICHE

Un viaggio dentro se stessi

Respira

Lasciatevi andare

Il luogo

Il cerchio sacro

Meditazione del luogo di pace

Le emozioni della Terra

Meditazione dell'accettazione di sé

Meditazione sui corpi di luce

Aprire la porta del ricevere

La contemplazione dello scheletro

Il respiro nei sette chakra

Gli spiriti della Natura

La meditazione con gli spiriti della natura

Un'esplosione di colori

Un viaggio magico
Cielo e Terra: l'unione degli opposti
La meditazione della pioggia dorata
Il mantraspontaneo del respiro

Conclusione

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.