

## ESERCIZIO PER DONNE - RICONNETTITI A TE STESSA

1- fai questa meditazione in un momento che puoi prendere tutto per te, dove puoi stare tranquilla

2- accendi delle candele, profuma la stanza con degli olii essenziali, se ti fa piacere spalma una crema profumata sul corpo...insomma, prenditi cura del tuo corpo prima di cominciare, come se fossi una Dea

3- siediti in un posto comodo e avvolgiti con indumenti morbidi e con una coperta

4- comincia a fare dei respiri lenti e profondi, in questo modo:

- . inspira per 7 secondi
- . trattieni per 2-4 secondi
- . espira per 7 secondi
- . trattieni per 2-4 secondi

5- chiudi gli occhi e appoggia una mano sul chakra del cuore e una sul tuo ventre

6- ruotale sulle due zone in senso orario facendo un massaggio circolare, per un minuto o più. Senti come questi centri energetici femminili si attivano.

Continua a rimanere rilassata.

7- ora immagina che dalla tua zona pelvica scendano delle radici e arrivino fino al centro della Terra, scavando in profondità, attraversando tutti gli strati della crosta terrestre. Le tue radici giungono nel cuore pulsante della Madre Terra, che è un grande quarzo rosa luminoso, centro dell' Amore.

8- Senti come le tue radici assorbono l' energia rosa di Amore del centro della Terra...questa energia sale, sale, sale, sempre di più...

fino ad arrivare alla tua zona pelvica.

Questa energia rosa comincia a riempire il tuo basso ventre, la tua intera pancia, l'intestino, tutto gli organi...lo stomaco, il cuore, i polmoni, poi riempie il seno, arriva nella gola...fino a riempire la testa.

9- Continua a respirare profondamente.

Rimani in questo stato per il tempo che desideri e ricorda che questa energia femminile è sempre a tua disposizione.

Ora sei connessa alla Madre Terra.

[www.lastazione dellestelle.it](http://www.lastazione dellestelle.it)

Codice sconto del 50% - CONNESSIONE 20

- sulle attivazioni: scrivi il codice al momento della prenotazione via email dell' attivazione scelta.
- sulla meditazione per la connessione all'energia dell' anima gemella, 5 euro invece di 10 euro

[lastazione dellestelle@gmail.com](mailto:lastazione dellestelle@gmail.com)

