

LAURA VASSONEY PRESENTE

**EBOOK
OFFERT**

A hand is shown holding a glowing orb of colorful chakras. The hand is rendered in a wireframe style with glowing lines. The orb is composed of various colored spheres and smaller particles, creating a vibrant, multi-colored effect. The background is dark, making the glowing elements stand out.

VOS 7 CHAKRAS

BIENVENUE !

01

Les chakras, c'est quoi ?

02

Les 7 fondamentaux

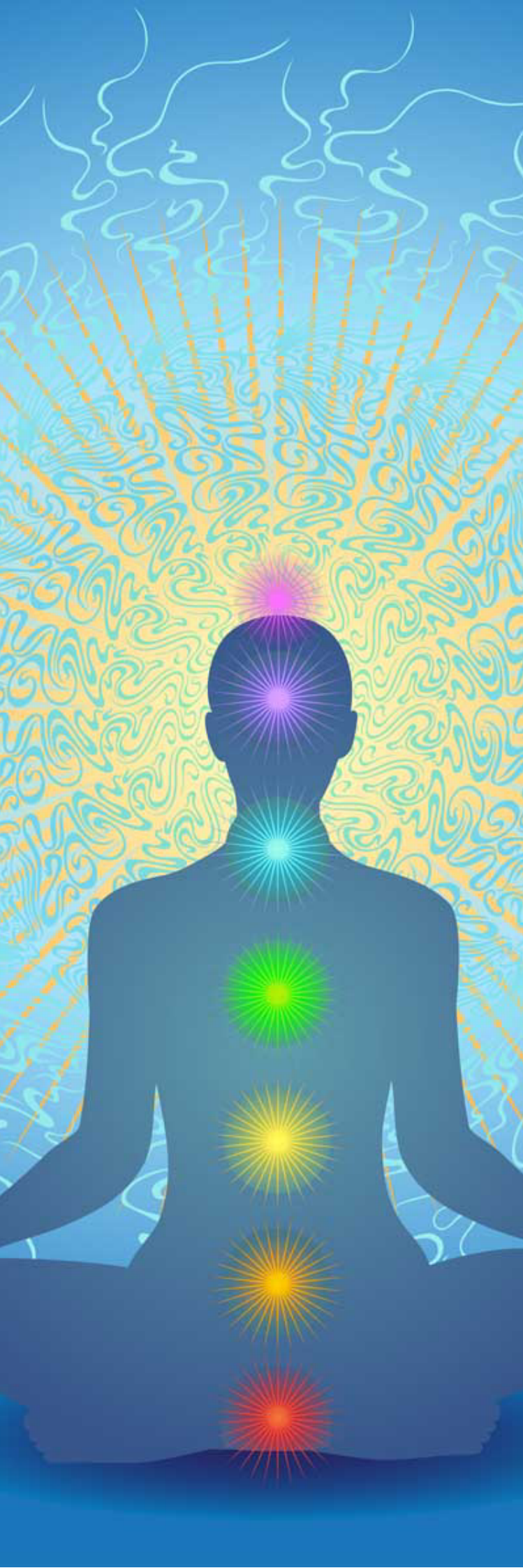
03

Rééquilibrer mes chakras

04

Bibliographie





LES CHAKRAS MAJEURS

Les chakras ("roue" en sanskrit) sont les foyers des énergies contenues dans l'aura où elles sont reçues par le corps physique et réparties à l'intérieur de celui-ci.

Aujourd'hui, nous allons voir les 7 chakras principaux.

Chacun de ces 7 chakras est relié à une des glandes endocrines qui sécrètent des hormones directement dans le sang.

Les chakras agissent en harmonie les uns avec les autres et chacun des 7 chakras traditionnels rayonne à la fréquence d'une des couleurs spectrales.

Si un des chakras défaille, tout le système est déséquilibré, bloquant le flux d'énergie au travers du corps et menaçant notre bien-être.

Lorsque l'énergie reste bloquée dans un chakra en particulier, on lui associe plusieurs **maux - physiques, émotionnels ou psychiques.**

Les chakras n'agissent pas seuls. Ils sont interdépendants.

Il ne suffit pas d'ouvrir le chakra sacré quand on a mal au ventre, ou le chakra du 3e œil quand on se sent complètement déconnecté de notre intuition. Il faut les harmoniser entre eux.

Si l'énergie vitale reste bloquée à un endroit, elle ne circulera pas vers les autres chakras. **D'où la pertinence d'une méditation d'ouverture des chakras et de séances de magnétisme de rééquilibrage.**



LE CHAKRA RACINE

" JE SUIS "

ÉNERGIE & VITALITÉ

- lié à l'élément Terre et à l'odorat
 - gouverne la zone des organes sexuels
 - lié à la reproduction, à l'élimination, à la sexualité
 - l'oestrogène et la progestérone chez les femmes, ainsi que la testostérone chez les hommes sont reliés à ce centre énergétique
 - s'y trouve une très grande énergie créatrice
 - influence notre sang, la colonne vertébrale, les jambes, les os et le système nerveux
 - nous ancre dans le monde physique

SYMBOLIQUE : Je vis, je suis en lien avec la Terre



LE CHAKRA SACRÉ

" JE RESSENS "

SENSUALITÉ & PLAISIR

- situé au-dessous du nombril
 - relié à l'élément Eau et au goût
 - gouverne les ovaires, l'utérus, le colon, le pancréas et le bas du dos
 - lié à la consommation, la digestion, l'élimination et la décomposition de la nourriture en énergie
 - lié aux enzymes et sucs digestifs & aux enzymes et hormones équilibrant la glycémie
 - en lien avec les systèmes de soutien, la famille, les cultures et relations interpersonnelles
 - régit l'attachement ou le lâcher-prise

SYMBOLIQUE : Je crée



LE CHAKRA PLEXUS SOLAIRE

" JE FAIS "

FORCE & DÉTERMINATION

- situé juste au-dessus du nombril
 - associé au Feu et à la vision
 - gouverne l'estomac, l'intestin grêle, la rate, le foie, la vésicule biliaire, les grandes surrénales et les reins
 - relié au plexus solaire
 - associé à la volonté, au pouvoir à l'égoïsme, à l'agressivité et à la domination
 - c'est le centre de l'esprit de compétitivité du pouvoir, de l'estime de soi et de l'attention dirigée
 - permet de prendre sa place dans le monde pour rayonner son énergie unique

SYMBOLIQUE : Je peux faire



LE CHAKRA DU COEUR

" J'AIME "

AMOUR & SINCÉRITÉ

- situé légèrement à droite du coeur physique, derrière le sternum
 - relié à l'élément Air et au toucher
 - influence le coeur, les poumons ainsi que les systèmes immunitaire et circulatoire.
 - associé au thymus qui est la principale glande immunitaire du corps et qu'on appelle parfois la "fontaine de jouvence"
 - associé à l'amour, l'affection, la gentillesse, l'inspiration, la complétude et la confiance
 - c'est le siège de notre âme
 - il fait le pont entre nos 3 chakras inférieurs et nos 3 chakras supérieurs

SYMBOLIQUE : J'aime



LE CHAKRA DE LA GORGE

" JE PARLE "

COMMUNICATION & CRÉATIVITÉ

- se situe au centre de la gorge
 - associé à l'élément Ether et à l'ouïe
 - sur le plan physique, il agit sur la gorge, le cou, les cervicales, les oreilles et les épaules
 - il régit la thyroïde, la parathyroïde, les glandes salivaires et les tissus du cou
 - associé à l'expression de l'amour ressenti dans le chakra du coeur
 - associé à la communication sincère et à l'utilisation du langage et des sons pour donner vie à notre réalité
 - permet l'expression de l'individu

SYMBOLIQUE : Je comprends et je m'exprime



LE CHAKRA DU 3È Oeil

" JE VOIS "

LUCIDITÉ & INTUITION

- se situe entre les sourcils
 - relié au cerveau, aux yeux, aux oreilles, au nez et au système nerveux
 - associé à la porte qui ouvre vers des dimensions supérieures et qui transforme votre perception afin que vous puissiez voir ce qui ne peut être vu
 - voir la réalité de manière non linéaire
 - quand ce centre est ouvert = comme une antenne de radio qui permet d'accéder à des fréquences supérieures échappant aux 5 sens
 - signifie le savoir, la connaissance, l'intelligence, la capacité de synthèse et d'analyse, la mémoire, l'intuition, l'imagination, le discernement, la maîtrise et la sagesse

SYMBOLIQUE : Je vois et je pense



LE CHAKRA COURONNE

" JE COMPRENDS "

CONNAISSANCE & CONSCIENCE

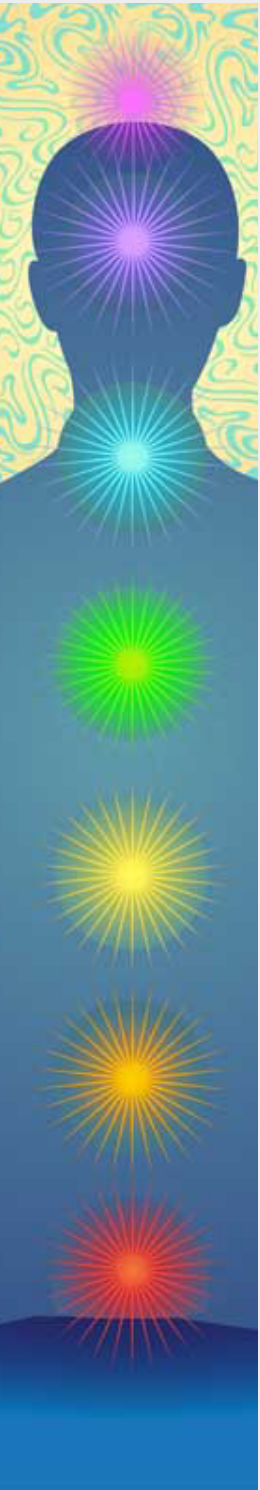
- se situe au dessus de la tête (à environ 40 cm)
 - dirige le cerveau et le système nerveux
 - le seul centre énergétique qui n'est pas associé à une zone physique
 - les Egyptiens l'appellent Ka
 - représente la connexion au cosmos, à l'univers, au tout
 - c'est par l'intermédiaire de ce centre que l'on accède aux données et aux mémoires liées au champ quantique
 - nous connecte à notre moi profond et à la Conscience Universelle

SYMBOLIQUE : Je suis connecté.e au divin



RÉÉQUILIBRER MES CHAKRAS

EN TOUTE AUTONOMIE



COURONNE : Voir la beauté, un miracle en toute chose

3^e OEIL : Pratiquer la méditation et la visualisation

GORGE : Rire

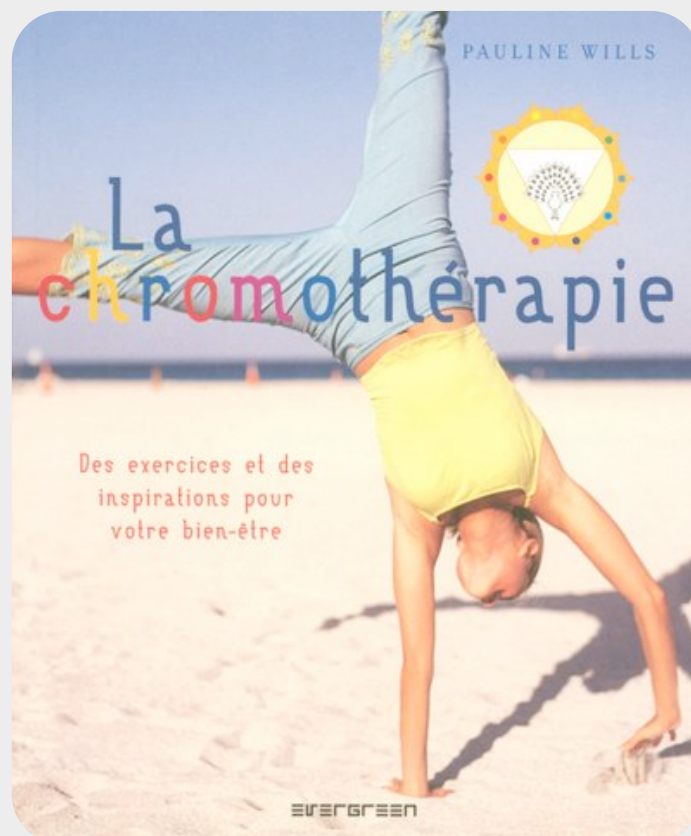
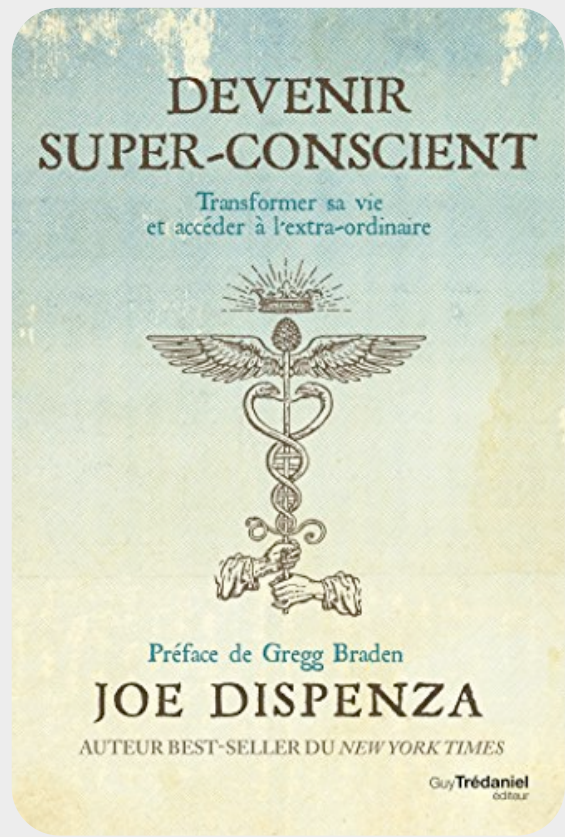
COEUR : Eprouver de la gratitude et remercier la vie, soi-même et les autres

PLEXUS SOLAIRE : pratiquer la respiration abdominale

SACRE : douche purifiante (visualisation des émotions négatives nettoyées par l'eau)

RACINE : la danse, le sport, la marche

BIBLIOGRAPHIE





**Laura Vassoney est coach de vie
certifiée & énergéticienne.**

**Sa mission est de vous guider vers
votre mieux-être global.**

**Pour visiter le site :
www.lauravassoneycoaching.com**