

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 many small, colorful spheres in shades of red, orange, yellow, green, blue, and purple, arranged in a circular pattern. The background is dark with some faint, glowing lines.

# **VOS 7 CHAKKRAS**

# BIENVENUE !

## 01

---

Les chakras, c'est quoi ?

## 02

---

Les 7 fondamentaux

## 03

---

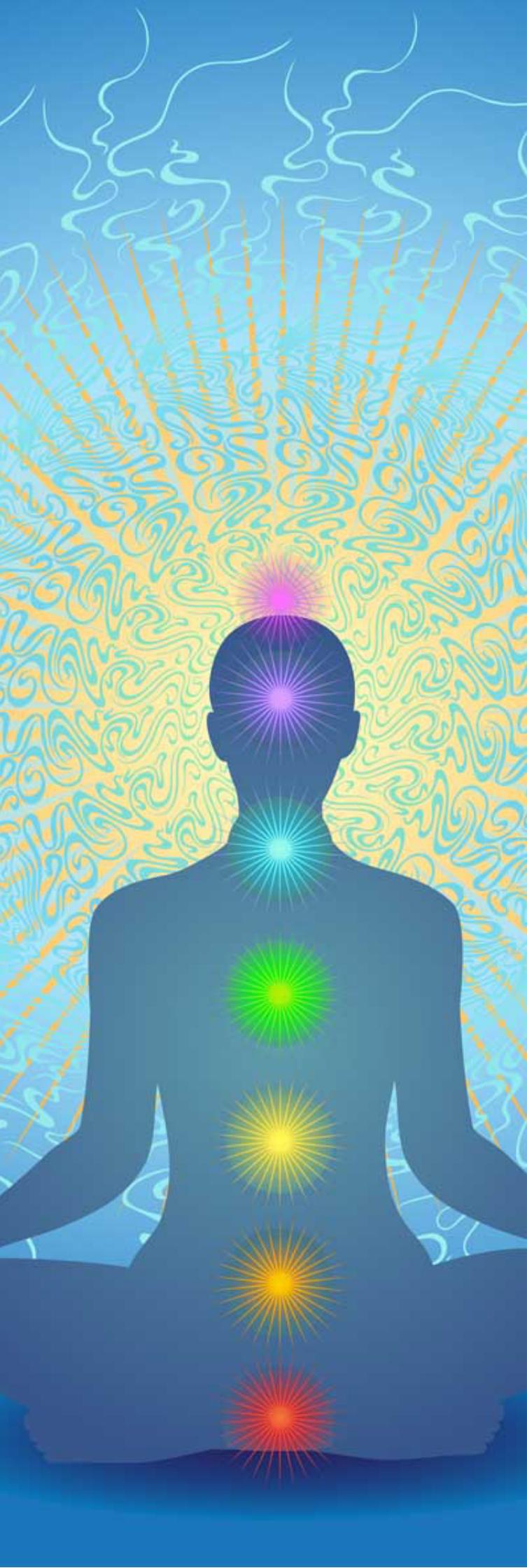
Rééquilibrer mes chakras

## 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.

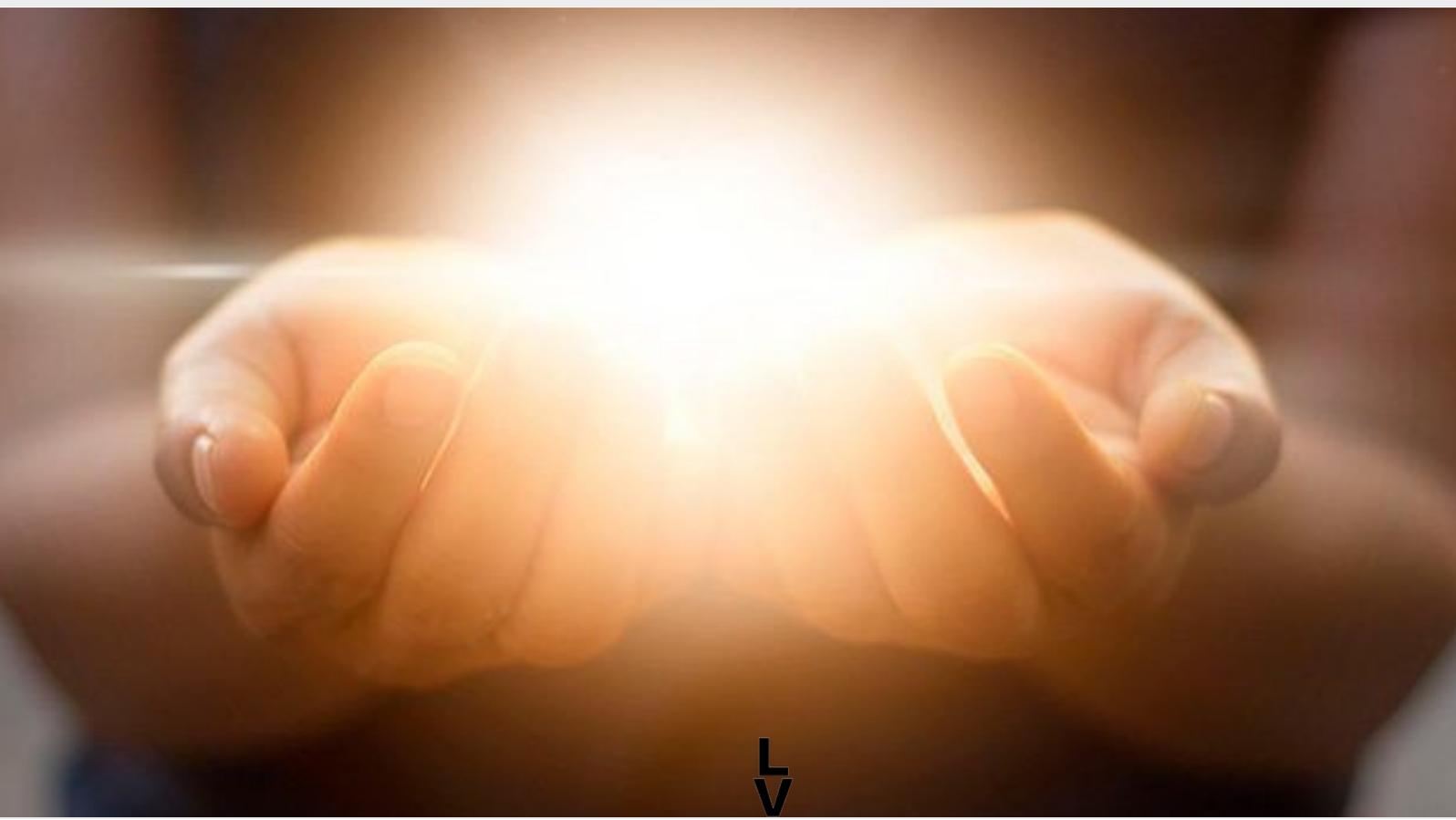
**Si un des chakras défaille, tout le système est déséquilibré, bloquant le flux d'énergie au travers du corps et menaçant notre bien-être.**

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

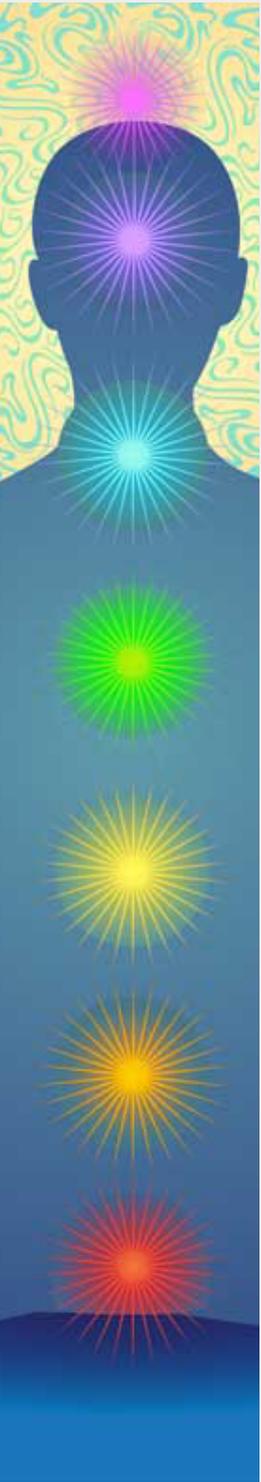
- se situe au dessus de la tête (à environ 40 cm)
  - dirige le cerveau et le système nerveux
    - le seul centre énergétique qui n'est pas associé à une zone physique
      - les Egyptiens l'appellent Ka
      - représente la connexion au cosmos, à l'univers, au tout
      - c'est par l'intermédiaire 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<sup>e</sup> OEIL** : Pratiquer la méditation et la visualisation

**GORGE** : Rire

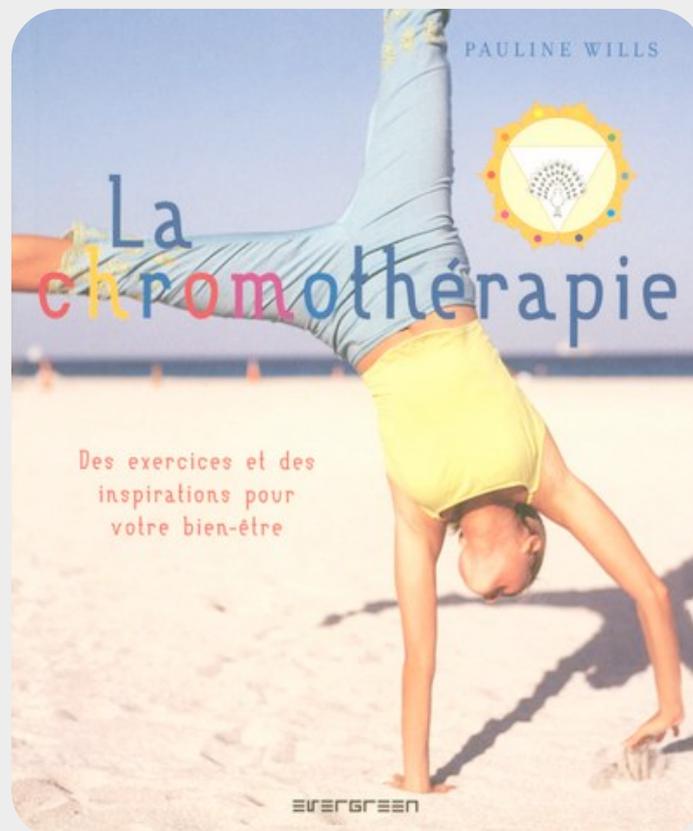
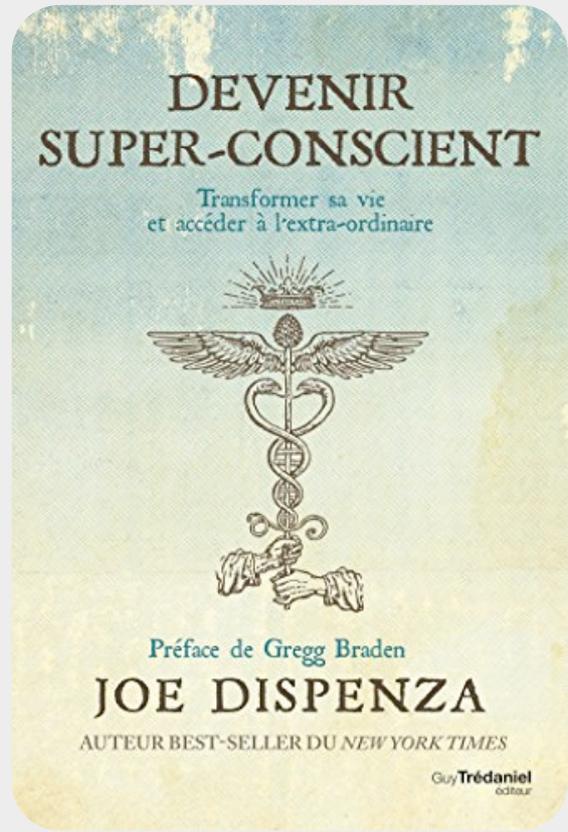
**COEUR** : Eprouver de la gratitude et remercier la vie, soi-même et les autres

**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](http://www.lauravassoneycoaching.com)**