



**Victor, Archuleta**

## Chacras para principiantes

Autor: Victor, Archuleta

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-247-7 / Tapa dura / 128pp | 170 x 215 cm

Precio: \$ 28.500,00

Una guía simple para equilibrar tus centros energéticos. El ritmo ajetreado y a veces frenético de la vida en el siglo XXI puede hacer difícil mantener el equilibrio, la calma y la claridad en nuestra cotidianeidad. Intentamos hacerlo todo, pero a menudo es una ardua batalla. Si bien podemos ser súper organizados y disciplinados para lograr todo lo que queremos, a veces no es suficiente. En realidad, al comprometernos con nuestro bienestar, podemos lograr de manera más centrada, con gracia y facilidad, nuestras metas. Los chakras son centros de energía, elementos clave en nuestra salud física, estabilidad emocional y claridad mental. Garantizar que estén perfectamente equilibrados ofrece una nueva dimensión de curación y crecimiento. Tener conciencia de la existencia de los siete principales centros energéticos presentes en nuestro cuerpo, nos permite chequear y evaluar el estado de cada uno de ellos y, de ser necesario, realinearlos. Este libro presenta técnicas de meditación y ejercicios para lograr quietud y profundo relajo mediante tres poderosos métodos para la armonización de los chakras: reiki, reflexología podal y técnicas de energía con cristales. Además, estas páginas buscan guiar al lector a través de un simple proceso paso a paso para determinar qué chakras pueden estar desequilibrados, todo esto como parte de un plan de bienestar integral cuyo objetivo es favorecer la capacidad natural de nuestro cuerpo de sanarse a sí mismo.

El ritmo ajetreado y a veces frenético de la vida en el siglo XXI puede hacer difícil mantener el equilibrio, la calma y la claridad en nuestra cotidianeidad. Intentamos hacerlo todo, pero a menudo es una ardua batalla.